



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Junio 2019  
Colegio Alemán

## DIETA SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 7 S5	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Magro con champiñón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Escalope de ternera con ensalada</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 10 al 14 S6	<p><b>Arroz ecológico</b> a la milanesa</p> <p>Pescadilla al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Borraja ecológica</b> con patata</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Crema de calabacín ecológico</b></p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p>Ensalada de legumbres</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla (PS)</p> <p>Helado (L)</p>
Del 17 al 20 S1	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Cazón al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con salsa de queso (L)</p> <p><b>Albaricoque ecológico</b></p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con atún (GL+PS)</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>MENÚ FIN DE CURSO</b></p> <p>Hamburguesa completa con su pan, patatas fritas y ensalada (GL+SL)</p> <p>Natillas de chocolate (L)</p>	<p>VACACIONES</p>

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06



## ALIMENTO DEL MES

### ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

Un alimento muy saludable y delicioso para l@s niñ@s!!

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 - 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.