

ALERGIA A LTP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S3	Lentejas ecológicas estofadas con chorizo (L+SJ) Escalope de ternera con ensalada Yogur natural (L)	Brocoli gratinada (L) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Yogur natural (L)	Arroz ecológico con verduras San marino a la romana (PS+H+GL+L) Yogur natural (L)	Borrajás con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Yogur natural (L)	FIESTA
Del 8 al 12 S4	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Lomo a la riojana (SJ) Yogur natural (L)	Sopa de estrellas (GL+H) Librillo casero de jamón york y queso (GL+H+SJ+L) Yogur natural (L)	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas Yogur natural (L)	Alubias blancas con verduras Palometa al Orio (PS) Yogur natural (L)
Del 15 al 19 S5	Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro (SL) Pechuga empanada (GL+H) Yogur natural (L)	Arroz ecológico con pollo y verduras Salchichas Frankfurt con patatas (SJ+L+SL) Yogur natural (L)	Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la romana (PS) Yogur natural (L)	Acelgas ecológicas rehogadas con patata Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur natural (L)	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla de patata con queso (H+L) Yogur natural (L)
Del 21 al 26 S6	Sopa de fideos ecológicos (GL) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Yogur natural (L)	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L) Yogur natural (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao a la riojana (PS) Yogur natural (L)	Menestra de verduras con jamón de Teruel Magro de cerdo empanado (SJ+GL+H) Yogur natural (L)	Arroz ecológico con setas y verduras Merluza a la plancha (PS) Yogur natural (L)
Del 29 al 31 S6	Crema de verduras con picatostes (SL+GL) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL) Yogur natural (L)	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Pescadilla a la inglesa (PS + GL + H) Yogur natural (L)	Acelgas ecológicas con patata (SL) Pechuga de pollo marinadas Yogur natural (L)		

• **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 La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.

ALIMENTO DEL MES

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, además de a su característico sabor, a sus valiosas **propiedades**.

El jengibre posee potentes **antioxidantes**, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales como el **selenio**, el **potasio**, **hierro**, **magnesio** y **zinc**, y entre sus vitaminas destaca la vitamina E y las del complejo B, sobre todo, **ácido fólico**.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE

Ingredientes:

4 zanahorias, 1/4 calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 trocito de jengibre fresco o una pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con todos los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!

