

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S3	Lentejas ecológicas estofadas con chorizo (L+SJ) Escalope de ternera con ensalada Fruta de temporada	Coliflor gratinado (L) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con verduras Ventresca de Merluza a la plancha (Certificada en Pesca Sostenible) (PS) Fruta de temporada	Borrajias con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Fruta de temporada	FIESTA
Del 8 al 12 S4	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Lomo a la riojana (SJ) Yogur de Villacorona (L)	Sopa de pasta sin gluten Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera con lechuga (PS +AP) Fruta ecológica	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 15 al 19 S5	Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz ecológico con pollo y verduras Salchichas Frankfurt con patatas (SJ+L+SL) Fruta de temporada	Pasta (sin gluten) con boloñesa de ternera de Aragón Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada	Acelgas ecológicas con patata Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur de Villacorona (L)	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada
Del 21 al 26 S6	Sopa de pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur de Villacorona (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao a la riojana (PS) Fruta ecológica de temporada	Menestra de verduras con jamón de Teruel Magro a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con setas y verduras Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 29 al 31 S6	Crema de verduras (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL) Fruta de temporada	Pastas (sin gluten) a la carbonara (L+SJ) Pescadilla al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL) Pechuga de pollo marinadas Yogur de Villacorona (L)		

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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



JENGIBRE

ALIMENTO DEL MES

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!!!

