



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2021
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S3	Acelgas ecológicas con patata Escalope de ternera con ensalada Fruta de temporada	Coliflor gratinada (L) Jamoncitos de pollo en su jugo con champiñón Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata (SL) Ventresca de Merluza a la plancha (Certificada en Pesca Sostenible) (PS) Fruta de temporada	Borrajitas con patata (SL) Pechuga a la plancha con lechuga Yogur natural (L)	FIESTA
Del 8 al 12 S4	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Pechuga de pavo a la plancha con champiñón salteado Yogur desnatado sin azúcar (L)	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera con lechuga (PS +AP) Fruta ecológica	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre (SL) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 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 de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Menestra de verduras Pavo la plancha con lechuga Fruta de temporada	Borrajita con patata (SL) Merluza a la plancha con ensalada Fruta ecológica	Acelgas ecológicas con patata (SL) Pechuga de pavo a la plancha con rodajas de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata (SL) Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada
Del 21 al 26 S6	Crema de calabacín (SL) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Ternera a la plancha con calabacín Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes salteados Bacalao ajoarriero (PS) Fruta ecológica de temporada	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón Fruta de temporada	Crema de verduras (SL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 29 al 31 S6	Crema de verduras (SL) Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Menestra de verduras Pescadilla al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL) Ternera a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)		

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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

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!!!

