



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Marzo 2021  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S3	Lentejas ecológicas estofadas con verduras  Escalope de ternera con ensalada  Fruta de temporada	Coliflor gratinada (L)  Jamoncitos de pollo a la chilindrón  Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con verduras  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Borrajitas con patata (SL)  Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)  Fruta de temporada	<b>FIESTA</b>
Del 8 al 12 S4	<b>FIESTA</b>	Judías verdes con patata (SL)  Lomo a la riojana (SJ)  Yogur de Villacorona (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 de fresa (L)	Alubias blancas con verduras  Tortilla francesa con queso (H+L)  Fruta de temporada
Del 15 al 19 S5	Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro  Pechuga empanada con lechuga (GL+H)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con pollo y verduras  Salchichas Frankfurt con patatas (SJ+L+SL)  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera de Aragón (GL)  Ternera a la plancha con lechuga  Fruta ecológica de temporada	Acelgas ecológicas con patata (SL)  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 fideos ecológicos (GL)  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 fresa (L)	Garbanzos ecológicos con verduras  Revuelto de setas con ensalada (H)  Fruta ecológica de temporada	Menestra de verduras con jamón de Teruel  Magro de cerdo empanado (SJ+GL+H)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con setas y verduras  Pechuga de pollo con ensalada  Fruta de temporada
Del 29 al 31 S6	Crema de verduras con picatostes (SL+GL)  Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL)  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL)  Pechugas de pollo a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)  Pechuga de pollo marinadas  Yogur de Villacorona (L)		

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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: Altramucos // 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.



**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!!!

