



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2023
Colegio Alemán

ALERGIA A LTP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H) Escalope a la plancha Yogur natural (L)/pan integral	Borrajitas con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Yogur natural (L)	FIESTA
Del 07 al 10	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas Yogur natural (L)	Sopa de fideos de pasta ecológica (GL) Tortilla francesa y calabacín Yogur natural (L)/pan integral	Crema de patata y zanahoria Librillo casero de jamón york y queso (GL+H+SJ+L) Yogur natural (L)	Alubias blancas con calabacín y patata Palometa a la plancha (PS) Yogur natural (L)
Del 13 al 17	Arroz ecológico con longaniza y verduras Pechuga empanada (GL+H) Yogur natural (L)	Crema de calabacín ecológico (SL) Abadejo al horno (PS+SJ) Yogur natural (L)	Acelgas ecológicas con patata (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur natural (L)/pan integral	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Merluza a la romana (PS + GL + H) Yogur natural (L)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Tortilla de patata con queso (H+L) Yogur natural (L)
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur natural (L)	Sopa de fideos ecológicos (GL) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Yogur natural (L)	Garbanzos ecológicos con patata y verduras Bacalao a la riojana (PS) Yogur natural (L)/pan integral	Menestra de verduras con jamón de Teruel Tortilla de patata y calabacín Yogur natural (L)	Arroz ecológico con verduras Merluza a la plancha (PS) Yogur natural (L)
Del 27 al 31	Crema de verduras con picatostes (SL+GL) Lomo de cerdo a la riojana (SJ) Yogur natural (L)	Arroz ecológico con tomate Escalope con patatas Yogur natural (L)	Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Bacalao rebozado (PS + GL + H) Yogur natural (L) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Yogur natural (L)	Borraja ecológica con patata (SL) Tortilla francesa con queso (H+L) 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, a demás 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!!!

