



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Marzo 2023
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			<p>Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H)</p> <p>Escalope con lechuga, maíz y tomate</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</p>	<p>Borrajás con patata (SL)</p> <p>Merluza al horno (PS) con patatas</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>FIESTA</p>
Del 07 al 10	<p>FIESTA</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de fideos de pasta ecológica (GL)</p> <p>Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta ecológica / pan integral</p>	<p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno con piquillos (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Alubias blancas con calabacín y patata</p> <p>Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 13 al 17	<p>Arroz ecológico con longaniza y verduras</p> <p>Pechuga al horno con lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 20 al 24	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Meluzo al horno con picada de ajo y perejil con lechuga (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con patata y verduras</p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada / pan integral</p>	<p>Menestra de verduras sin jamón</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 27 al 31	<p>Crema de verduras sin picatostes (SL+GL)</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Escalope con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + SJ)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras sin chorizo</p> <p>Pechuga de pollo marinadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata (SL)</p> <p>Tortilla francesa sin queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• 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



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!!!

