

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4			<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 sin gluten</p>	<p>Borrajitas con patata (SL)</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	FIESTA
Del 08 al 11	FIESTA	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Sopa de fideos de pasta sin gluten (AL)</p> <p>Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno con piquillos (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L) /pan sin gluten</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/pan sin gluten</p>
Del 14 al 18	<p>Arroz ecológico con longaniza y verduras</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada /pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten a la carbonara (AL+L+SJ)</p> <p>Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>
Del 21 al 25	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	<p>Sopa de fideos de pasta sin gluten (AL)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos ecológicos con patata y verduras</p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Menestra de verduras con jamón de Teruel</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>
Del 28 al 31	<p>Crema de verduras sin picatostes (SL)</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana (SJ)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Escalope con patatas</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con boloñesa de ternera de Aragón (AL)</p> <p>Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)/pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo</p> <p>Pechuga de pollo marinadas</p> <p>Fruta de temporada /pan sin gluten</p>	<p>Borraja ecológica con patata (SL)</p> <p>Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</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: Altramucos // 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, 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!!!

