



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2023
Colegio Alemán

DIETA DIABÉTICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			Judías verdes con patata Escalope con lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada / pan integral	Borrajitas con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con ensalada (SL) Yogur desnatado sin azúcar (L)	FIESTA
Del 07 al 10	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Sopa de fideos de pasta ecológica (GL) Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica / pan integral	Crema de patata y zanahoria Abadejo al horno con piquillos (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Alubias blancas con calabacín y patata Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS) Fruta de temporada
Del 13 al 17	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma Pechuga al horno con lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico (SL) Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata (SL) Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L) / pan integral	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS+GL+H) Fruta ecológica de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Tortilla francesa y rodaja de tomate (H+L) Fruta de temporada
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Sopa de fideos ecológicos (GL) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con patata y verduras Bacalao a la riojana con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada / pan integral	Menestra de verduras con jamón de Teruel Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Acelgas con patata con patata Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) Fruta de temporada
Del 27 al 31	Crema de verduras sin picatostes (SL) Lomo de cerdo a la riojana (SJ) Fruta de temporada	Borraja con patatas Escalope con lechuga Fruta de temporada	Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + GL + H+ SJ) Yogur desnatado sin azúcar (L) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL) Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate (H+L) Fruta de temporada

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.



LEGUMBRE

ALIMENTO DEL MES

Como sabéis en Combi Catering nos apasionan las legumbres y utilizamos legumbres del país de primera calidad.

Las legumbres son un ingrediente que da mucho juego en la cocina, como plato principal, como guarnición... permite apreciar diferentes sabores, texturas y formas de presentación. Pero igual que con otros alimentos, sobre todo si son nuevos para ellos, hay que animar a los más pequeños/as, sin forzar ni obligar, a que las prueben. Las legumbre se pueden ofrecer de formas muy diferentes, además de como el plato de cuchara clásico.

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

250g de lentejas, 50g de harina de trigo integral, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal, perejil y aceite de oliva

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
- 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
- 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
- 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
- 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
- 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
- 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
- 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!. Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.

