



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2023
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	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) Merluza al horno (PS) con patatas 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)	Menestra de verduras con patata cuadro 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	Sopa de fideos ecológicos (GL) Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS) Fruta ecológica de temporada	Brócoli con patata Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H+L) Fruta de temporada
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) Meluza al horno con picada de ajo y perejil con lechuga (PS) 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	Crema de calabacín Bacalao a la riojana con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada / pan integral	Menestra de verduras sin jamón Tortilla de patata y calabacín 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+GL) Bacalao al horno con patatas y picada de ajo y perejil (PS) Fruta de temporada	Borraja con patatas Escalope con lechuga Fruta de temporada	Brócoli con patata Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + SJ) Yogur desnatado sin azúcar (L)/pan integral	Crema de acelga y manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL) Tortilla francesa sin 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) n° 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuetes // 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, 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!!!

