



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

Marzo 2023
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H) Escalope con lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada / pan integral	Borrajitas con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Yogur de soja (SJ)	FIESTA
Del 07 al 10	FIESTA	Judías verdes con patata (SL) Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas 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 de soja (SJ)	Alubias blancas con calabacín y patata Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS) Fruta de temporada
Del 13 al 17	Arroz ecológico con longaniza y verduras Pechuga empanada con lechuga, maíz y remolacha (GL+H) 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) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur de soja (SJ) / pan integral	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Merluza a la romana con lechuga, zanahoria y maíz (PS + GL + H) Fruta ecológica de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H) Fruta de temporada
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur de soja (SJ)	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 de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) Fruta de temporada
Del 27 al 31	Crema de verduras con picatostes (SL+GL) Lomo de cerdo a la riojana (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con tomate Escalope con patatas Fruta de temporada	Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Bacalao rebozado con lechuga, soja y maíz (PS + GL + H+ SJ) Yogur de soja (SJ) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Fruta de temporada	Borrajita ecológica con patata (SL) Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H) Fruta de temporada

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **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.



JENGIBRE

ALIMENTO DEL MES

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!!!

