



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN HUEVO

Marzo 2023

Colegio Alemán

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Del 1 al 3 | | | Arroz ecológico con salsa casera de tomate sin huevo Escalope con lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada / pan integral | Borrajitas con patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Yogur de Villacorona (L) | 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) Cinta de lomo a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica / pan integral | Crema de patata y zanahoria Abadejo al horno con piquillos (PS) Yogur de fresa (L) | 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 a la plancha 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) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur de Villacorona (L) / pan integral | Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS) Fruta ecológica de temporada | Lentejas ecológicas estofadas con verduras Bacalao al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada |
| Del 20 al 24 | Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur de Villacorona (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 Palometa a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) 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 al horno con lechuga, soja y maíz (PS+SJ) Yogur de Villacorona (L) / pan integral | Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Fruta de temporada | Borraja ecológica con patata (SL) Escalope de ternera a la plancha con lechuga, remolacha y soja (SJ) 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!!!

