



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

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 Villacorona (L)	<b>FIESTA</b>
Del 07 al 10	<b>FIESTA</b>	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 Librillo casero de jamón york y queso con lechuga, maíz y apio (GL+H+SJ+L+AP) Yogur de fresa (L)	Alubias blancas con calabacín y patata <b>Contramuslo de pollo a la plancha</b> 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) <b>Escalope de ternera la plancha con lechuga, maíz y soja (SJ)</b> 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) <b>Salchichas frescas al horno con pimientos (SL)</b> Fruta ecológica de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Tortilla de patata con queso y rodaja de tomate (H+L) Fruta de temporada
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) <b>Salchichas frescas de Aragón</b> 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 <b>Hamburguesa a la plancha con pimiento piquillo</b> Fruta ecológica de temporada / pan integral	Menestra de verduras con <b>jamón de Teruel</b> Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras <b>Escalope de ternera la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (SJ)</b> 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 <b>ternera de Aragón</b> (GL) <b>Magro a la plancha con lechuga, soja y maíz (SJ)</b> Yogur de Villacorona (L) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Fruta de temporada	<b>Borraja ecológica</b> 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) 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

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!!!

