



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Marzo 2023
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			Ensalada variada Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H) Fruta de temporada / pan integral	Borrajas con patata (SL) Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con patatas fritas (SL+AP+GL+H+SJ+MS) Yogur de Villacorona (L)	FIESTA
Del 07 al 10	FIESTA	Judías verdes con patata ecológica y salteado de tofu ecológico con quinoa y zanahoria (SJ+FC+SS) 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 calabacín y queso con lechuga, maíz y apio (GL+H+SJ+L+AP) Yogur de fresa (L)	Ensalada de temporada con huevo duro (H) Alubias blancas con calabacín y patata Fruta de temporada
Del 13 al 17	Verduras asadas Arroz integral con verduras setas Y tofu ecológico (SJ) Fruta de temporada	Judías verdes con patata ecológica y salteado de soja y zanahoria ecológica (GL+H+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata (SL) Calabacín gratinado relleno de verduras y carne vegetal ecológica (SJ+L) Yogur de Villacorona (L) / pan integral	Macarrones ecológicos con salsa casera de tomate (GL) Tofu a la romana con lechuga, zanahoria y maíz (PS + GL + H) 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 ecológica y salteado de soja y zanahoria ecológica (GL+H+SJ) Yogur de Villacorona (L)	Sopa de fideos ecológicos (GL) Pastel de mijo ecológico con Verduras Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con patata y verduras Filete vegetal a la riojana con lechuga (SJ) Fruta ecológica de temporada / pan integral	Menestra de verduras Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Seitan a la plancha con patatas (SJ+SL) Fruta de temporada
Del 27 al 31	Crema suave de verduras con picatostes (SL+GL) Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con patatas fritas (SL+AP+GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada	Verduras asadas Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H) Fruta de temporada	Macarrones integrales en salsa casera de tomate (GL) Tofu empanado con lechuga, apio y soja (PS+H+GL+SJ+AP) Yogur de Villacorona (L) / pan integral	Ensalada variada Alubias blancas estofadas con verduras 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 PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- 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

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!!!

