



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Marzo 2023
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			<p>Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H)</p> <p>Escalope con lechuga, maíz y tomate</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</p>	<p>Borrajás con patata (SL)</p> <p>Merluza al horno (PS) con patatas</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>FIESTA</p>
Del 07 al 10	<p>FIESTA</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de fideos de pasta ecológica (GL)</p> <p>Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta ecológica / pan integral</p>	<p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno con piquillos (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Alubias blancas con calabacín y patata</p> <p>Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 13 al 17	<p>Arroz ecológico con longaniza y verduras</p> <p>Pechuga al horno con lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 20 al 24	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo y perejil con lechuga (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con patata y verduras</p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada / pan integral</p>	<p>Menestra de verduras sin jamón</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 27 al 31	<p>Crema de verduras sin picatostes (SL+GL)</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Escalope con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + SJ)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras sin chorizo</p> <p>Pechuga de pollo marinadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata (SL)</p> <p>Tortilla francesa sin queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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



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!!!





Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Abril 2023
Colegio Alemán

DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 03 al 07	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 10 al 14	VACACIONES	Arroz ecológico a la milanesa Pechuga al horno con lechuga, maíz y tomate Yogur desnatado (L)	Borrajás ecológicas con patata (SL) Tortilla de patata sin queso y lechuga (H) Fruta de temporada/pan integral	Macarrones integrales con salsa casera de tomate y orégano (GL) Merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta ecológica	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Escalope de ternera con lechuga Fruta de temporada
Del 17 al 21	Sopa de verduras (AP) Magro a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H) Pescadilla al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con lechuga (SL) Yogur desnatado (L) / pan integral	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Bacalao en salsa de verduras (PS) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Escalope de ternera la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (SJ) Fruta de temporada
Del 24 al 28	FIESTA	Acelgas ecológicas con patata (SL) Palometa a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras (SL) Tortilla de patata al horno con lechuga (H+L) Fruta ecológica / pan integral	Sopa de fideos ecológicos (GL) Palometa al horno con lechuga, zanahoria y apio (PS+AP) Yogur desnatado (L)	Arroz ecológico con verduras Jamoncitos de pollo al horno con champiñones y lechuga Fruta de temporada

• 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

ALIMENTO DEL MES

QUINOA

La quinoa es una semilla, pero que se compara con un cereal por su composición y forma de comerse.

En comparación con otros granos integrales, es muy rica en proteínas, hierro y magnesio y su sabor es agradable y textura suave.

Nutricionalmente la quinoa es un alimento excepcional, no contiene gluten, es rica en vitaminas del complejo B, vitamina C, E, tiamina, riboflavina, tiene un alto contenido en minerales tales como fósforo, potasio, magnesio y calcio entre otros y destaca, sobre todo, por su alto porcentaje de proteínas: en 100 gramos de quinoa hay 16 gramos de proteínas de alto valor biológico.

Es un alimento casi perfecto respecto a su composición nutritiva hasta tal punto que la NASA la ha considerado uno de los alimentos que llevarían los astronautas a un viaje espacial...

