



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2023  
Colegio Alemán

## ALERGIA A LTP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3			Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo frito (H)  Escalope a la plancha  Yogur natural (L)/pan integral	Borrajitas con patata (SL)  Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)  Yogur natural (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  Yogur natural (L)	Sopa de fideos de pasta ecológica (GL)  Tortilla francesa y calabacín  Yogur natural (L)/pan integral	Crema de patata y zanahoria  Librillo casero de jamón york y queso (GL+H+SJ+L)  Yogur natural (L)	Alubias blancas con calabacín y patata  Palometa a la plancha (PS)  Yogur natural (L)
Del 13 al 17	Arroz ecológico con longaniza y verduras  Pechuga empanada (GL+H)  Yogur natural (L)	Crema de calabacín ecológico (SL)  Abadejo al horno (PS+SJ)  Yogur natural (L)	Acelgas ecológicas con patata (SL)  Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)  Yogur natural (L)/pan integral	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ)  Merluza a la romana (PS + GL + H)  Yogur natural (L)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras  Tortilla de patata con queso (H+L)  Yogur natural (L)
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL)  Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL)  Yogur natural (L)	Sopa de fideos ecológicos (GL)  Jamoncitos de pollo al horno en su jugo  Yogur natural (L)	Garbanzos ecológicos con patata y verduras  Bacalao a la riojana (PS)  Yogur natural (L)/pan integral	Menestra de verduras con jamón de Teruel  Tortilla de patata y calabacín  Yogur natural (L)	Arroz ecológico con verduras  Merluza a la plancha (PS)  Yogur natural (L)
Del 27 al 31	Crema de verduras con picatostes (SL+GL)  Lomo de cerdo a la riojana (SJ)  Yogur natural (L)	Arroz ecológico con tomate  Escalope con patatas  Yogur natural (L)	Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL)  Bacalao rebozado (PS + GL + H)  Yogur natural (L) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo  Pechuga de pollo marinadas  Yogur natural (L)	Borraja ecológica con patata (SL)  Tortilla francesa con queso (H+L)  Yogur natural (L)

• **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.



## 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

## ALERGIA A LTP

	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 empanada (GL+H) Yogur natural (L)	Borrajás ecológicas con patata (SL) Tortilla de patata con queso (H+L) Yogur natural (L) / pan integral	Macarrones integrales con salsa casera de tomate y orégano (GL) Merluza a la plancha (PS) Yogur natural (L)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Escalope de ternera con patatas al horno (SJ) Yogur natural (L)
Del 17 al 21	Sopa de verduras (AP) Magro a la riojana (SJ) Yogur natural (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H) Pescadilla a la andaluza (GL + H + PS) Yogur natural (L)	Judías verdes con patata (SL) Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con patatas al horno (SL) Yogur natural (L) / pan integral	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Bacalao en salsa de verduras (PS) Yogur natural (L)	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur natural (L)
Del 24 al 28	FIESTA	Acelgas ecológicas con patata (SL) Salchichas frescas al horno con salsa casera de tomate (SL) Yogur natural (L)	Alubias blancas estofadas con verduras (SL) Tortilla de patata al horno (H+L) Yogur natural (L) / pan integral	Lacitos de pasta a la Amatriciana (con bacon, queso y daditos de tomate) (GL+L+H+SJ) Palometa empanada (PS+GL+H) Yogur natural (L)	Arroz ecológico con verduras Jamoncitos de pollo al horno con champiñones Yogur natural (L)

• 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...

