

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4			<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 sin gluten</p>	<p>Borrajitas con patata (SL)</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	FIESTA
Del 08 al 11	FIESTA	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Sopa de fideos de pasta sin gluten (AL)</p> <p>Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno con piquillos (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L) /pan sin gluten</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/pan sin gluten</p>
Del 14 al 18	<p>Arroz ecológico con longaniza y verduras</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada /pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten a la carbonara (AL+L+SJ)</p> <p>Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>
Del 21 al 25	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL)</p> <p>Yogur de Villacorona (L) /pan sin gluten</p>	<p>Sopa de fideos de pasta sin gluten (AL)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos ecológicos con patata y verduras</p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica /pan sin gluten</p>	<p>Menestra de verduras con jamón de Teruel</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>
Del 28 al 31	<p>Crema de verduras sin picatostes (SL)</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana (SJ)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Escalope con patatas</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con boloñesa de ternera de Aragón (AL)</p> <p>Bacalao al horno con lechuga, soja y maíz (PS + SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)/pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo</p> <p>Pechuga de pollo marinadas</p> <p>Fruta de temporada /pan sin gluten</p>	<p>Borraja ecológica con patata (SL)</p> <p>Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate (H+L)</p> <p>Fruta de temporada/pan sin gluten</p>

• **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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06



JENGIBRE

ALIMENTO DEL MES

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás 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 CELIACA

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

• 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