



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

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 soja (SJ)	<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 Abadejo al horno con piquillos (PS) Yogur de soja (SJ)	Alubias blancas con calabacín y patata Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS) 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) Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur de soja (SJ) / pan integral	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Merluza a la romana con lechuga, zanahoria y maíz (PS + GL + H) Fruta ecológica de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H) Fruta de temporada
Del 20 al 24	Judías verdes con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur de soja (SJ)	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 Bacalao a la riojana con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada / pan integral	Menestra de verduras con jamón de Teruel Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) 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 ternera de Aragón (GL) Bacalao rebozado con lechuga, soja y maíz (PS + GL + H+ SJ) Yogur de soja (SJ) / pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Pechuga de pollo marinadas Fruta de temporada	Borrajita ecológica con patata (SL) Tortilla de patata sin queso y rodaja de tomate (H) Fruta de temporada

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **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.



**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!!!



	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 con lechuga, maíz y tomate (GL+H) YOGUR 100% SOJA (SJ)	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 patatas al horno (SJ) Fruta de temporada
Del 17 al 21	Sopa de verduras (AP) Magro a la riojana con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H) Pescadilla a la andaluza con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con patatas al horno (SL) YOGUR 100% SOJA (SJ)/ 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) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Fruta de temporada
Del 24 al 28	FIESTA	Acelgas ecológicas con patata (SL) Salchichas frescas al horno con salsa casera de tomate (SL) Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras (SL) Tortilla de patata al horno con lechuga (H) Fruta ecológica / pan integral	Lacitos de PASTA CON SALSA DE TOMATE (GL) Palometa empanada con lechuga, zanahoria y apio (PS+AP) YOGUR 100% SOJA (SJ)	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) nº 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuetes // 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

## 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...

