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 ecológico** (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 on 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 ecológico** (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) 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

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, 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

MENÚ VEGETARIANO

Abril 2023

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 03 al 07	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 10 al 14	VACACIONES	Verduras asadas Arroz integral con verduras setas Y tofu ecológico (SJ) Yogur de Villacorona (L)	Borrajas ecológicas con patata (SL) Tortilla de patata con queso y lechuga (H+L) Fruta de temporada/pan integral	Macarrones integrales con salsa casera de tomate y orégano (GL) Tofu a la plancha con lechuga, maíz y soja (SJ) Fruta ecológica	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con patatas al horno (SL+AP+GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 17 al 21	Sopa de verduras (AP) Filete vegetal a la riojana con lechuga (SJ)) Fruta de temporada	Ensalada variada Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata ecológica y salteado de soja y zanahoria ecológico (GL+H+SJ) Yogur de fresa (L) /pan integral	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla francesa con lechuga (H+L) Fruta de temporada	Espaguettis ecológicos a la napolitana (GL) Seitan a la plancha en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Fruta de temporada
Del 24 al 28	FIESTA	Acelgas ecológicas con patata (SL) Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha al horno con salsa casera de tomate (SL+AP+GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras (SL) Tortilla de patata al horno con lechuga (H+L) Fruta ecológica /pan integral	Lacitos de pasta en salsa casera de tomate (GL) Librillo casero de calabacín y queso con lechuga, maíz y apio (GL+H+SJ+L+AP) Yogur de plátano	Arroz ecológico con verduras Pastel de mijo ecológico con Verduras 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.72.01.0