

BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6		<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)</p> <p>Pollo rustido al limón y romero</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria y patata (SL)</p> <p>Contramuslo a la plancha con rodaja de tomate, zanahoria y soja (SJ)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 08 al 12 S1	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate sin huevo</p> <p>Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tallarines con verduras salteadas (GL+H)</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada (GL+H+PS)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga, maíz y tomate</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pollo en su jugo con zanahoria y patata panadera (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 15 al 19 S2	<p>Alubias blancas ecológicas guisadas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduras (GL)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Bacalao al horno con cebolla (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Brocoli ecológico con patata (SL)</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate (GL+H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 22 al 26 S3	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pollo a la chilindrón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta ecológica con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, remolacha y apio (PS+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Pavo guisado con patata y verduras</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Guisantes con patata</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 29 al 31 S4	<p>Borrajás ecológicas con patata (SL)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate y lechuga (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada verde (SL)</p> <p>Pollo asado con patatas</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y sin chistorra arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Tortilla francesa ensalada maíz y tomate (H)</p> <p>Fruta ecológica / pan integral</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) //

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



ALIMENTO DEL MES

CALABACÍN ECOLÓGICO

¡Comenzamos con la temporada del calabacín!

Y qué verdura tan rica y versátil para incluir en un montón de recetas apetecibles para los más pequeños/as.

Tortitas de calabacín con salsa de yogur:

Ingredientes:

Para las tortitas de calabacín:

- 2 calabacines pequeños o 1 grande
- 1 patata
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego
- Media cebolla morada
- Unas hojas de menta picadas
- El zumo de medio limón
- Sal



Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente. Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene. Mientras podemos preparar nuestra salsa de yogur, picamos muy bien la cebolla morada y la menta, y mezclamos con el yogur, aliñamos con el zumo de limón y una pizca de sal, guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla, cocinamos por ambos lados hasta que estén doradas. Salen unas 10 tortitas.

Servimos con la salsa de yogur.

