

HIPOCALORICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6		Salteado de verduras Merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL) Pollo rustido al limón y romero Yogur desnatado sin azúcar (L)/pan integral	Crema de zanahoria y patata (SL) Contramuslo a la plancha con rodaja de tomate, zanahoria y soja (SJ) Fruta ecológica	brócoli ecológico con patata (SL) Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 08 al 12 S1	Arroz ecológico con salsa de tomate sin huevo Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz (PS) Fruta de temporada	Borraja con patata (SL) Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada (GL+H+PS) Yogur desnatado sin azúcar (L) / pan integral	Sopa de verduras Pechuga a la plancha con lechuga, maíz y tomate Fruta ecológica	Puré de verduras de temporada Pollo en su jugo con zanahoria (SL) Fruta de temporada
Del 15 al 19 S2	Menestra de verduras con patata cuadro Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Sopa de verduras (GL) Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Crema de zanahoria (SL) Bacalao al horno con cebolla (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L)/pan integral	brócoli ecológico con patata (SL) Pechuga a la plancha con rodaja de tomate (GL+H) Fruta ecológica	Acelgas con patata Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Judías verdes con patata (SL) Pollo al horno Fruta de temporada	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma (SL) Merluza a la plancha con lechuga, remolacha y apio (PS+AP) Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico Pechuga a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP) Yogur desnatado sin azúcar (L)/pan integral	Salteado de verduras Pavo a la plancha Fruta ecológica	Guisantes con patata Chuleta de pavo a la plancha con lechuga Fruta de temporada
Del 29 al 31 S4	Borrajitas ecológicas con patata (SL) Pechuga de pollo a la plancha con tomate y lechuga (SL) Fruta de temporada	Ensalada verde (SL) Pollo asado Yogur desnatado sin azúcar (L)	Menestra de verduras con patata cuadro Tortilla francesa ensalada maíz y tomate (H) Fruta ecológica / pan integral		

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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.

