

VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6		<p>Macarrones ecológicos con tomate y boloñesa vegetal (GL)</p> <p>Tofu ecológico a la romana con lechuga, tomate y maíz (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Crema de zanahoria y patata con picatostes (SL+GL)</p> <p>Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 08 al 12 S1	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H)</p> <p>Tofu ecológico empanado con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tallarines con verduras salteadas (GL+H)</p> <p>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria a la riojana (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con verduras</p> <p>Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Puré de verduras de temporada (SL)</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 15 al 19 S2	<p>Alubias blancas ecológicas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduras (GL)</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas</p> <p>Huevos con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Brocoli ecológico con patata (SL)</p> <p>Tofu ecológico empanado con rodaja de tomate (SJ + GL + H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Hamburguesa de lentejas con ensalada (GL+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 22 al 26 S3	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Huevos a la chilindrón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Canelones de espinacas gratinados (GL+SL+AP+PS+CR+ML+L+H)</p> <p>Tofu ecológico a la romana con lechuga, remolacha y apio (SJ+GL+H+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico con picatostes (SL+GL)</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (GL+H+SJ+MS+AP)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Guisantes con patata y huevo al horno (SL+H)</p> <p>Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 29 al 31 S4	<p>Borrajás ecológicas con patata (SL)</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada vegetal (SL)</p> <p>Seitan a la plancha con patatas (SJ+SL)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral del Pirineo Aragónés</p> <p>Tortilla de patata con york ensalada maíz y tomate (H)</p> <p>Fruta ecológica / pan integral</p>		

• 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) //

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

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.