



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Junio 2018

Colegios Zaragoza (línea fría)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 1 S2					Garbanzos guisados con verduras (SL)  Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada
Del 4 al 8 S3	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)  Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS )  Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL)  Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)  Fruta de temporada	Lentejas con verduras (SL)  Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)  Fruta de temporada	Acelgas con patata rehogada con ajo (SL)  Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga  Yogur ( L )	<b>Espirales ecológicas</b> con tomate ( GL )  Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada
Del 11 al 15 S4	Borraja con patata (SL)  Jamoncitos de pollo a la chilindrón  Fruta de temporada	<b>Pasta ecológica</b> con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)  Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Puré de zanahoria (SL)  Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate  Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP)  Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras (SL)  Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga  Fruta de temporada
Del 18 al 22 S5	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)  Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Crema de calabacín (SL)  Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)  <b>Albaricoque ecológico</b>	<b>Macarrones ecológicos</b> con atún (GL+PS)  Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)  Natillas (L)	VACACIONES	VACACIONES
Del 25 al 29 S6	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

• **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 R.72.01.06

## ALIMENTO DEL MES

### ALBARICOQUE ECOLÓGICO

**Estamos en época de albaricoque**, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

Un alimento muy saludable y delicioso para l@s niñ@s!!

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 - 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.