



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018
Colegios Zaragoza

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|--|---|--|---|--|
| Del 3 al 7 S1 | Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) Merluza en salsa (PS+AP) Fruta de temporada | Crema de calabacín (SL) Ternera guisada con verduras (SL) Fruta de temporada | Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Yogur (L) | FIESTA | FIESTA |
| Del 10 al 14 S2 | Arroz blanco con salsa de tomate Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada | Judías verdes con patata (SL) Jamón asado con champiñón Yogur (L) | Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada | Garbanzos guisados con verduras (SL) Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML) Fruta de temporada | Puré de verduras de temporada (SL) Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga Fruta de temporada |
| Del 17 al 21 S3 | Lentejas con verduras (SL) Tortilla de patata con jamón york (H+SJ) Fruta de temporada | Arroz con verduras y taquitos de jamón york (SJ) Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada | Puré de zanahoria (SL) Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada | Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Fruta de temporada | Pasta ecológica con tomate (GL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Natillas (L) |
| Del 24 al 28 | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |
| Del 31 al 31 | 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

COL DE HOJA

En los meses más fríos hay un grupo de verduras que está en pleno apogeo: la col de hoja, repollo, coliflor, brócoli, lombarda... forman parte del recetario tradicional de la temporada de invierno y de ellos podemos aprovechar sus grandes beneficios para nuestra salud.

Este grupo de verduras, posee una serie de **calidades nutricionales excepcionales**. Son ricas en minerales, como el fósforo, el magnesio o el calcio, además de serlo también en vitaminas, como la C, A o la K, así como en ácido fólico. Como es propio de las verduras, tienen un alto contenido en agua, por lo que su aporte calórico es mínimo, al igual que poseen un alto contenido en fibra. Son una fuente interesante de proteínas vegetales y su contenido en grasas, en general, es prácticamente inapreciable, aunque con cierta interesante presencia de omega-3 en el caso de brócoli, coliflor o berza.

