



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MARZO 2020

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN VEGETARIANO (MIÉRCOLES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6			Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada		
Del 9 al 13			Puré de verduras de temporada (SL) Huevos cocidos con pisto de calabacín y ensalada (H) Fruta de temporada		
Del 16 al 20			Sopa vegetal con fideos ecológicos (GL) Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada		
Del 23 al 27			Patata con verduras (SL) Revuelto de champiñones (H) Fruta de temporada		
Del 30 al 31					

• 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

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de a su característico sabor, a sus valiosa **propiedades**.

El jengibre posee potentes **antioxidantes**, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, [se ha evaluado](#) su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales como el **selenio**, el **potasio**, **hierro**, **magnesio** y **zinc**, y entre sus vitaminas destaca la vitamina E y las del complejo B, sobre todo, **ácido fólico**.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE

Ingredientes:

4 zanahorias, 1/4 calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 trocito de jengibre fresco o una pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con todos los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!

