



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2022

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 14	<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Merluza empanada con ensalada (PS+GL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Crema de calabaza ecológica (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con patata cuadro (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS)</p> <p>Muslitos de pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Garbanzos con verduras y mijo ecológico</p> <p>Merluza al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 17 al 21	<p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Menestra de verduras (SL)</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Pavo guisado con verduras y patata cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas y salmón (PS)</p> <p>Pollo en salsa con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28	<p>Crema de calabaza puerro, cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa casera y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Cocido montañés con su compango</p> <p>Natillas de chocolate (L)</p>	<p>Espaguetis ecológicos Con salsa de tomate (GL)</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde con guisantes (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Salchichas frescas al horno con verduritas</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Palometa en salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Día 31	<p>Paella de pescado (PS+CR+ML)</p> <p>Ternera en salsa montañesa</p> <p>Fruta de temporada</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



## 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!!!

