Zaragoza SchoolHouse

Menú Sostenible Comidas Abril 2021

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 6-9 Abril	Ensalada de quinoa	Crema de calabaza asada	Taboulé	Sopa de zanahorias asadas	Sopa de fideos y verduras
	Lentejas con arroz	Acelgas con tomate y patatas asadas	Arroz frito tres delicias	Pasta con tomate	Alubias estofadas con calabaza y arroz
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Semana 12-16 Abril	Crema de patata y puerro	Ensalada de col y manzanas	Crema de calabacín y curry	Taboulé de tomate	Sopa de boniato y queso
	Lentejas estofadas	Hamburguesa de avena con patatas	Fideuá de coliflor	Risotto de setas	Garbanzos con espinacas
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Semana 19-23 Abril	Sopa de zanahoria y coco	Ensalada de quinoa y maíz	Crema de calabacín y queso	Ensalada de piña	Ensalada de fideos con arroz
	Tortilla de patatas y calabacín	Lentejas con calabaza	Paella de verduras	Macarrones con salsa de queso y coliflor	Garbanzos con espinacas
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Semana 26-30 Abril	Sopa de fideos	Taboulé de tomate y pepino	Ensalada de fideos y arroz	Crema de calabacín	Ensalada de quinoa y manzana verde
	Lentejas con arroz	Estofado de seitán con setas	Coliflor y patatas al gratén	Fideuá de verduras	Garbanzos con arroz
	Yogur	Postre casero	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada

En caso de alergia se ofrece el mismo menú sustituyendo el alérgeno por un equivalente no alérgeno.

Información contenido de alégrenos declarantes (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n< 1169/2011):

GL: Gluten / CR:Crustáceo / H: Huevo /PS: Pescado /CC: Cacahuetes / 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

Todos los platos son elaborados a diario con productos de temporada, el menú puede sufrir variaciones en caso de no recepción de productos, o causas ajenas a cocina.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS		
	COMIDA	**CENA**
PRIMEROS PLATOS	Pasta, arroz, legumbre	Verdura, puré de verduras, ensalada
	Verdura	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
SEGUNDOS PLATOS		Pescado, carne o huevo
GUARNICIÓN	Verdura o patata	Verdura o patata
POSTRE	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo
	Postre casero	Fruta

Al ser un plato más limitado para la comida del mediodía, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 ó 2 veces por semana.

Proveedores:

Todos nuestros postres son caseros y elaborados en nuestra cocina.

Todos nuestros proveedores son locales.

Los huevos ecológicos y de “gallinas felices” son de la granja Torre Jirauta de Peñaflor, donde las aves conviven en amplios espacios naturales.

Nuestro pan es de Panadería Pinilla, un horno tradicional con más de 50 años de recorrido.

Los yogures, quesos y lácteos son de VillaCorona.

Los plátanos son de Canarias y los cítricos de la Comunidad Valenciana.