

febrero 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Buffet de ensalada Arroz 3 delicias (Soja) Pavo asado con salsa de manzana Yogur (Lácteo) o Fruta	2 Curry de garbanzos con pasta (Gluten) Pasta con tomate (Gluten) Pollo asado al limón Yogur (Lácteo) o Fruta
5	6	7	8	9
Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Albóndigas de pavo en salsa blanca con puré de patata (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza crujiente al horno con alioli (Pescado, gluten, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de verduras con fideos (Apio, gluten) Pollo al ajillo con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Hojaldre de salmón salvaje con verduras (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Crema de calabacín Lasaña de ternera (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
12	13	14	15	16
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
19	20	21	22	23
Buffet de ensalada Crema de zanahoria Lasaña de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Patatas gajo al horno con alioli (Soja) Hamburguesa de ternera en pan burger (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Mazorca de maíz cocida al vapor con aliño Pollo al curry guisado con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Palomitas de pavo (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Galets con salsa carbonara vegana (Gluten) Limanda en papillote con verduras (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta
26	27	28	29	
Buffet de ensalada Crema de coliflor y batata Pasta con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz basmati Pavo estofado al estilo Strogonoff (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Guisantes salteados verduras al curry Empanada de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Gluten, apio) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	

¿Sabías que...?

SOJA:

La soja es una legumbre cultivada tradicionalmente en Asia donde ha sido durante siglos, la base de la alimentación por su gran aporte nutricional. Posee la misma cantidad de proteínas que la carne o el pescado, grasas de tipo omega 3 como el pescado azul y calcio como la leche además de vitaminas y minerales como el potasio, fósforo o magnesio.

Se comercializa en varios formatos lo que le convierte en un alimento muy versátil. Podemos encontrarla en grano (como la legumbre convencional), en forma de brotes o germinados, como tofu (el derivado de la soja con mayor concentración de calcio), bebida soja o incluso la nata de soja que supone un sustituto de la nata tradicional con menos grasas saturadas y mejor digestibilidad (no contiene lactosa) y es apto en caso de presentar alergia a la leche.

Conviene seleccionar productos de soja sin azúcares, ni grasas, exceso de sal o aditivos añadidos para beneficiarnos de todas sus propiedades.

ROMERO:

El romero es una planta aromática de origen mediterráneo. De hecho, es una de las hierbas de referencia en la mundialmente conocida "dieta mediterránea". Es muy apreciado tanto por sus propiedades culinarias como medicinales. Y es que el romero nos ayuda a mejorar la digestión, evitando la aparición de síntomas como la hinchazón, reflujo o incluso acidez estomacal. Debido a su función antimicrobiana, las infusiones de romero nos pueden ayudar a evitar la aparición de caries o incluso prevenir la aparición del mal aliento provocado por bacterias(halitosis).

Tiene un aroma intenso con lo que conviene utilizarlo con moderación o bien combinado con otras hierbas. Se utiliza tradicionalmente con carnes guisadas o asadas pero también aromatiza arroces y verduras.

Nuestro catering ecológico no utiliza pescados de acuicultura ya que en los criaderos intensivos existe alta concentración de animales que con frecuencia se utilizan antibióticos, plaguicidas y vacunas, entre otros para evitar los parásitos y enfermedades, además de producir graves consecuencias para el medio ambiente. Tampoco utilizamos huevos, lácteos (a excepción de los yogures a petición), marisco, cerdo, azúcar, frutos secos ni semillas. Todo lo cocinamos al horno, vapor o plancha (nunca fritos).

Recibimos las verduras semanalmente frescas de los agricultores y en nuestro obrador las lavamos y preparamos artesanalmente, como en casa.

Los huevos son una buena opción para las cenas, acompañados de alguna crema de verduras o ensaladas.

