

VIRTUS

noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Bulgur con garbanzos (Gluten) Merluza en salsa de pimientos rojos (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Guacamole con nachos Fideuá de pollo con verduras (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de caballa (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Pasta salteada con verduras (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias Yogur (Lácteo) o Fruta
11	12	13	14	15
Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo estilo Strogonoff con guarnición de verduras (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Pavo estofado con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Pasta con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Merluza a la gallega (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con zanahoria y patata Filetes rusos con salsa de pimientos con guarnición Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta
18	19	20	21	22
Buffet de ensalada Pasta al horno con bechamel y chorizo vegano (Gluten) Pollo asado al limón Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Patatas gajo Hamburguesas de pavo en pan burger (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa minestrone (Gluten, Apio) Redondo de ternera con patatas al horno Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Potaje de alubia arrocina con verduras Merluza en salsa verde (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Puré de patata Salchichas con cebolla caramelizada Yogur (Lácteo) o Fruta
25	26	27	28	29
Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Gluten) Albóndigas de pavo en salsa de verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa juliana (Gluten) Lasaña de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz tres delicias (Soja) Contramuslos de pollo a las finas hierbas Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de puerros (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta

¿Sabias que...?

ALUBIA ARROCERA:

También conocida como arrocina, se trata de una alubia de color blanco, de pequeño tamaño y con forma ovalada. Su sabor es delicado y su piel es suave y es de rápida cocción. Es rica en fibra y su bajo contenido en fécula la convierten en una legumbre muy digestiva. Contiene hidratos de carbono de absorción lenta, con bajo índice glucémico, por lo que la convierten en un alimento adecuado para la diabetes. Es rica en minerales como el fósforo, potasio, magnesio y calcio y posee un alto contenido en vitaminas del grupo B. La podemos utilizar en ensaladas, cremas, potajes o simplemente cocinadas con verduras o mariscos. Para su consumo las tendremos que poner en remojo el día anterior siempre en agua fría para que se hidraten.

NABO:

Es una raíz de la familia de las crucíferas como el brócoli, la coliflor, el repollo o los rábanos. Ricos en fibra, vitaminas y minerales (supera a la patata en cantidad y calidad), contiene vitamina C y vitamina B9 ácido fólico. Hasta el descubrimiento de la patata, el nabo fue un alimento básico durante siglos hasta que llegó la patata a Europa y lo desplazó. Sus hojas son también comestibles e incluso contienen una gran cantidad de nutrientes. Los podemos utilizar en infinidad de recetas diferentes: rallados en ensaladas, asados, guisados, cocidos con legumbres para elaborar caldos, tortillas etc.

Nuestro catering ecológico no utiliza pescados de acuicultura ya que en los criaderos intensivos existe tal 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.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M