

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Buffet de ensalada Arroz tres delicias <i>(Soja)</i> Limanda crujiente al horno con alioli vegana <i>(Pescado, soja)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	2 Buffet de ensalada Ensalada César <i>(Gluten, soja)</i> Espaguetis con boloñesa de ternera <i>(Apio, gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	3 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos <i>(Apio, gluten)</i> Cocido de garbanzos con verduras y pollo <i>(Apio)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	4 Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con zanahoria y patata Rofi de pavo en salsa de manzana con arroz basmati especiado Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta
7	8 Buffet de ensalada Patatas gajo al horno con pimentón Hamburguesas pavo en pan burger <i>(Gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	9 Buffet de ensalada Pasta salteada con verduras <i>(Gluten)</i> Pollo al ajillo con patatas Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	10 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de bonito con verduras <i>(Pescado gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	11 Buffet de ensalada Pisto de verduras con calabaza Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias con patatas Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta
14	15 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Pavo asado a la naranja con guarnición Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	16 Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo estilo Stroganoff con guarnición de verduras <i>(Soja)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	17 Buffet de ensalada Potaje de alubia arrocina con verduras Empanada de caballa <i>(Pescado)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	18 Buffet de ensalada Crema de zanahoria Lasaña de ternera <i>(Apio, gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta
21	22 Buffet de ensalada Bulgur con verduras y garbanzos <i>(Gluten)</i> Estofado de pollo al chilindrón Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	23 Buffet de ensalada Pasta rehogada con aceite de ajo y albahaca <i>(Gluten)</i> Albóndigas de pavo en salsa blanca con verduras Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	24 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate. Limanda crujiente con copos de maíz al horno <i>(Pescado, gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta	25 Buffet de ensalada Crema de calabaza Chili de judías pintas con ternera y galets <i>(Gluten)</i> Yogur <i>(Lácteo)</i> o Fruta
28	29	30	31	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	

¿Sabias que...?

AVENA

La avena es, junto con el trigo y el maíz, uno de los cereales más consumidos en el mundo. Dispone de un alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta con lo que nos aportan energía y saciedad durante un mayor tiempo. También contiene gran cantidad de fibra soluble e insoluble con lo que nos ayuda a mantener una buena salud intestinal. La avena es baja en grasas totales pero la gran mayoría son poliinsaturadas destacando omega-6 y omega-3. Contiene vitaminas del grupo B incluyendo el ácido fólico y vitamina E. Además, aporta hierro, zinc, fósforo, potasio y algo de calcio. Es importante consumir avena procedente de agricultura ecológica para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente. En la cocina resulta muy versátil dado que podemos utilizarla tanto en elaboraciones dulces (bizcochos, galletas, porriadges...) como saladas (salsas, hamburguesas, rellenos...).

LIMANDA (LENGUADINA)

Se trata de un pescado salvaje que vive en mar abierto en el norte del Océano Pacífico. Es blanco, plano y de sabor muy suave. Pertenece, de hecho, a la misma familia que el gallo, la platija y el lenguado. Comparten igualmente propiedades nutricionales. Contiene poca grasa y sus proteínas son de alto valor biológico. Destaca por su contenido en fósforo, potasio, magnesio y yodo. Una porción cubre el 30% del requerimiento diario recomendado de fósforo y el 50% del requerimiento de vitamina B6. Según AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) está clasificado como de riesgo bajo de contaminación por mercurio, a diferencia del pescado Panga que se cultiva en caudales de ríos con alto nivel de contaminación. Tiene un sabor suave y dispone de pocas espinas así que es ideal para incluir en la dieta de los más pequeños de la casa.

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.

