

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Buffet de ensalada Sopa de verduras con fideos <b>(Apio, gluten)</b> Pavo asado a la naranja con guarnición Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	4 Buffet de ensalada Brócoli al ajillo Empanada de bonito con verduras <b>(Gluten, pescado)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	5 Buffet de ensalada Bulgur con verduras <b>(Gluten)</b> Filetes rusos en salsa de pimientos con judías verdes y patata Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	6 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Bacalao con copos de maíz al horno con pisto de verduras <b>(Pescado, gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	7 Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estilo Strogonoff con lombarda <b>(Soja)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta
10 Buffet de ensalada Galets con salsa pesto y tomates cherry al horno <b>(Gluten)</b> Albóndigas de pavo en salsa blanca con guarnición Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	11 Buffet de ensalada Crema de puerros y batata Pollo asado al limón con menestra de verduras Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	12 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza crujiente al horno con guarnición <b>(Pescado, gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	13 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos <b>(Apio, gluten)</b> Cocido de garbanzos con verduras y pollo <b>(Apio)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	14 Buffet de ensalada Ensalada César <b>(Gluten, soja)</b> Pasta con boloñesa de ternera <b>(Apio, gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta
17 (NO LECTIVO)	18 (NO LECTIVO)	19 (NO LECTIVO)	20 (NO LECTIVO)	21 (NO LECTIVO)
24 Buffet de ensalada Sopa minestrone con pasta y legumbre <b>(Gluten, apio)</b> Redondo de ternera con puré de patatas Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	25 Buffet de ensalada Crema de calabaza Hamburguesas de pollo en pan burger y patatas chips <b>(Gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	26 Buffet de ensalada Arroz especiado Pavo estilo oriental con verduras <b>(Soja)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	27 Buffet de ensalada Verduras tricolor al horno con mayonesa de remolacha <b>(Gluten, soja)</b> Panini de ternera con verduras con queso vegano <b>(Gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta	28 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Pasta con bonito y salsa de tomate, cebolla y zanahoria <b>(Gluten, pescado)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b> o Fruta

**LOMBARDA:**

La lombarda es una col de color morado intenso que pertenece a la familia de las crucíferas como el repollo o la berza.  
Su característico color se lo aporta un pigmento llamado antocianina que además presenta varias propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destaca su capacidad para proteger nuestra salud ocular, resulta muy digestiva (se considera un antiácido natural ideal para gastritis y úlceras estomacales) y tiene efecto antioxidante, diurético y saciante.  
Es una hortaliza principalmente de otoño e invierno y aunque en España la relacionamos generalmente con la navidad, en Europa se utiliza frecuentemente en numerosos platos tanto como ingrediente principal como guarnición.  
Puede elaborarse tanto en crudo (ensaladas) como cocinada (salteada, cocida, horneada,...). Si se quiere conservar su bonito color morado intenso se recomienda incorporar un poquito de limón o vinagre al agua de cocción.

**JENGIBRE:**

El jengibre es la raíz de una planta perteneciente a la misma familia que la cúrcuma y el cardamomo. Tiene un sabor y aroma picantes, con un intenso toque a cítrico. Hoy en día es posible encontrarlo en varios formatos, fresco, deshidratado o molido. Además de aportar un gran aroma a los platos, también posee propiedades beneficiosas para nuestra salud gracias a su principal compuesto, el gingerol. Entre otras muchas, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas, analgésicas y antieméticas (ayuda a disminuir náuseas y vómitos).

En cocina suele utilizarse en elaboraciones de tipo oriental pero también se puede añadir a platos tradicionales como sopas, cremas, salteados, guisos, salsas,... Utilizado en fresco habrá que dosificar bien la ración ya que su sabor picante resulta mayor que en su versión deshidratada o molida. En infusión resulta un gran expectorante natural especialmente recomendado en estos días de frío. Puedes extraer el jugo de la raíz fresca rallándola y exprimiéndola entre los dedos.

-----  
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.