

VIRTUS

abril 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Buffet de ensalada Crema de coliflor y batata Albóndigas de ternera en salsa de zanahoria con menestra Yogur (Lácteo) o Fruta	2 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	3 Buffet de ensalada Pasta con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Merluza crujiente con ali oli (Gluten, pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	4 Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Gluten) Pavo asado a la naranja con brócoli Yogur (Lácteo) o Fruta
7	8 Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Filetes rusos en salsa blanca con boniato Yogur (Lácteo) o Fruta	9 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de bonito (Gluten, Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	10 Buffet de ensalada Arroz especiado Rotí de pavo en salsa de manzana con daditos de calabaza Yogur (Lácteo) o Fruta	11 Buffet de ensalada Brócoli al ajillo Salchicha de pavo en hojaldre con cebolla carameliza (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
14	15	16	17	18
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
21	22 Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pasta con boloñesa de ternera (Gluten, apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	23 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	24 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Panini de verduras con tomate y bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	25 Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Gluten) Pavo al estilo oriental con verduritas (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta
28	29 Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estilo Strogonoff con brócoli (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	30 Buffet de ensalada Ensalada caprese con mango Hamburguesas de pavo en pan burger con patatas chips (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	(FESTIVO)	(FESTIVO)

¿ Sabias que...?

AJO:

El ajo junto con la cebolla, chalota y puerro forma parte fundamental de la afamada dieta mediterránea. No en vano se le atribuyen numerosas propiedades medicinales para el tratamiento de la hipertensión, colesterol y diabetes. Resulta también muy interesante para los niños por su poder antimicrobiano (especialmente efectivo para la prevención y tratamiento de los parásitos intestinales). Tan solo son necesarios 2 gramos de ajo al día para beneficiarnos de sus múltiples cualidades. A pesar de su fuerte olor y sabor, pueden formar parte de la base de casi cualquier plato como cremas, purés, carnes, pescados, legumbres, pastas,...etc. Simplemente asados al horno obtenemos un delicioso "puré" de ajos que podemos meter en un tarro con aceite de oliva, añadirlo a nuestras elaboraciones o simplemente untado en el pan con un poco de sal y orégano para el desayuno.

ROMERO:

El romero es una planta común en España que tradicionalmente se ha utilizado como planta medicinal. Contiene ácido ursólico, que por su efecto antiinflamatorio ayuda en enfermedades como la artritis u otras condiciones inflamatorias. Además, posee componentes antioxidantes como el ácido rosmarínico. Destaca igualmente por alto contenido en hierro y calcio además de otros minerales. Una cucharada de romero puede llegar a aportar casi un tercio de las necesidades diarias de hierro, mineral especialmente importante en la etapa de crecimiento de los niños. Es una de las hierbas destacadas junto con el orégano y tomillo de las conocidas "hierbas provenzales" o las "finas hierbas" que maridan especialmente bien con pescados, carnes y verduras así como guisos y legumbres. Os animo a preparar unas deliciosas brochetas de pollo con verduras al horno utilizando las propias ramitas del romero como palitos para insertar la carne, previamente remojadas en agua.

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), maíz, 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.