VIRTUS

marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estilo Strogonoff con brócoli (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Curry cremoso de garbanzos con verduras Empanada de bonito con verduras (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de verduras con pasta (Apio, gluten) Pavo asado en salsa de manzana con menestra de verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Albóndigas de pollo en salsa con guarnición Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Lasaña de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
10	11	12	13	14
Buffet de ensalada Mazorcas de maíz con salsa de ajo y perejil Pollo al ajillo con patatas asadas al horno Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Crema de guisantes y verduras Filetes rusos de ternera en salsa de pimientos con guarnición Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Bacalao al horno estilo andaluz (Gluten, pescado) 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	Buffet de ensalada Brócoli al ajillo Pasta con salsa aurora y embutido de pavo (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
17	18	19	20	21
Buffet de ensalada Ensalada caprese con mozzarella vegana y mango Pastel de ternera con puré de patata Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Gluten) Pavo al estilo marroquí con verduras y garbanzos Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Pasta con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Merluza al ajo arriero con guarnición (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Guacamole con nachos Hamburguesas de pollo en pan burger con patatas chips (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Paella de pescado con verduras (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta
24	25	26	27	28
Buffet de ensalada Sopa de verduras con pasta (Gluten) Pavo estofado con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Salchichas en hojaldre con salsa de mostaza y miel (Soja, mostaza, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Coliflor con patata y tomate especiado Pollo guisado con salsa de champiñones Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de merluza con verduras (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Fingers de queso vegano al horno con salsa ali oli (Gluten, soja) Pasta con boloñesa de ternera (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
31				
Buffet de ensalada Arroz especiado Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta				

¿Sabias que...?

BRÓCOLI:

Pertenece a la familia de las crucíferas, como la coliflor, los nabos o las coles. Es rico en hidratos de carbono y fibra pero destaca especialmente por su alto contenido en vitamina C llegando a tener hasta el doble que las naranjas. Es importante consumirlo fresco, ya que cuando empieza a amarillear nos indica que ha perdido parte de sus nutrientes. Para conservar la mayor parte de sus propiedades, especialmente la vitamina C, se debe cocinar al vapor, escaldado o incluso utilizar crudo, triturándolo o cortándolo muy pequeño. Es una verdura muy versátil, combina con todo tipo de recetas. Les va muy bien a todos los granos como el arroz o la quinoa. También se puede incluir en sopas, cremas o simplemente salteado con un poco de patata. En temporada de calor puede incluirse en ensaladas con una ligera cocción previa.

CHAMPIÑONES:

Los champiñones, a pesar de su alto contenido en agua (más de un 90%) poseen numerosos micronutrientes con propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destacan su capacidad para estimular nuestro sistema inmune, protegiéndonos especialmente de las afecciones respiratorias recurrentes tan prevalentes entre los niños. El champiñón destaca igualmente por el selenio, que ejerce un importante poder antioxidante. Resultan muy digestivos y una buena fuente de betagluicanos, fibras prebióticas que mantienen nuestra salud intestinal. Se puede utilizar como ingrediente de salsa y cremas para cualquier plato.

 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.