

mayo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			(FESTIVO)	(FESTIVO)
5	6	7	8	9
Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate cebolla y calabaza Pollo asado a las finas hierbas con boniato Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Pasta rehogada con albahaca, tomates cherry y queso vegano ( <b>Gluten</b> ) Merluza al ajoarriero con patatas ( <b>Pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata Albóndigas de ternera en salsa de verduras con brócoli Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada alemana con pollo ( <b>Soja, mostaza</b> ) Empanada de bonito con verduras ( <b>Gluten, pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Bulgur con verduras ( <b>Gluten</b> ) Pavo guisado al curry con verduras Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
12	13	14	15	16
Buffet de ensalada Ensalada americana ( <b>Soja</b> ) Hamburguesas de pollo en pan burger con patatas chips ( <b>Gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Brócoli con patatas al ajillo Pasta con boloñesa de ternera ( <b>Apio, gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Salmón bio con salsa teriyaki y arroz ( <b>Pescado, soja</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	(FESTIVO)	Buffet de ensalada Ensalada murciana ( <b>Pescado</b> ) Arroz con pavo y verduras Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
19	20	21	22	23
Buffet de ensalada Ensaladilla rusa ( <b>Soja, pescado</b> ) Jamoncitos de pollo a la naranja con brócoli Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Salmorejo cordobés ( <b>Gluten</b> ) Fajitas de ternera con salsa agria vegana ( <b>Gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada de legumbres Alitas de pollo con salsa barbacoa Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Salchichas de pavo en hojaldre con salsa de mostaza y miel ( <b>Gluten, mostaza, soja</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Crema de zanahorias asadas y coco Redondo de ternera con puré de patata Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
26	27	28	29	30
Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo al estilo Strogonoff con verduras ( <b>Soja</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada de bulgur, con manzana y pavo ( <b>Gluten</b> ) Merluza crujiente al horno con pisto de verduras ( <b>Pescado, gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Gazpacho Lasaña de ternera con verduras ( <b>Gluten, apio</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada campera ( <b>Pescado</b> ) Albóndigas de pavo en salsa de pimientos Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada de pasta con vinagreta de mango ( <b>Gluten</b> ) Tacos de pollo con pico de gallo y guacamole Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta

## ¿ Sabías que...?

### TOMATE:

El componente más representativo del tomate es el licopeno, un antioxidante que además de aportarle su característico color rojo nos protege frente a enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer o incluso de los rayos solares que ya empiezan a ser más intensos en estos meses de primavera.

El licopeno se encuentra en mayor concentración en la piel del tomate así que conviene no pelarlo a la hora de consumirlo.

Podemos potenciar también su efecto beneficioso si lo cocinamos unos minutos, lo trituramos y además también, lo acompañamos de una buena fuente de grasa como es el aceite de oliva (incrementamos la absorción de sus nutrientes).

Por esta razón en nuestra cocina elaboramos semanalmente nuestra conocida salsa de tomate a base de cebolla, zanahoria o calabaza y siempre, como todos nuestros platos, con aceite de oliva virgen extra.

A la hora de comprar los tomates, conviene seleccionar aquellos que tengan colores vivos (mayor concentración de licopeno), piel fina sin arrugas ni grietas o golpes.

### BONITO

El bonito es un pescado azul con alto contenido en omega 3, un ácido graso esencial para funciones vitales de nuestro organismo como la circulación, tensión arterial, coagulación o funciones cognitivas como la concentración o la memoria.

La variedad que utilizamos en nuestro catering es el *Katsuwonus pelamis* o comunmente llamado "listado" por presentar unas características líneas negras en la zona de su abdomen.

Es la variedad más pequeña, lejos de los pescados azules de gran tamaño como el atún rojo o emperador que acumulan grandes concentraciones de metales pesados haciéndolo por tanto apto para los más pequeños de la casa.

Se trata de un pescado salvaje ya que se cría en mar abierto, principalmente en el litoral andaluz, siendo por tanto un pescado de cercanía cuya captura resulta más sostenible y respetuosa con el medioambiente que los pescados que provienen de mares lejanos.

Para enriquecer aún más su sabor y presentarlo de manera más atractiva a los niños, en nuestras cocinas lo elaboramos generalmente en formato lasaña, empanada o pasta junto con salsa de tomate y verduras.

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.