

junio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Buffet de ensalada Gazpacho de manzana Pavo guisado al curry con verduras, cous cous y garbanzos (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	3 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza en su jugo con patatas panadera y mayonesa de soja (Pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	4 Buffet de ensalada Ensalada alemana de patata, pavo, pepinillos y manzana (Soja) Filetes rusos en salsa de zanahoria con brócoli Yogur (Lácteo) o Fruta	5 Buffet de ensalada Ensalada caprese con mango Hamburguesa de pavo en pan burguer con cebolla caramelizada y encurtidos (Gluten el pan) Yogur (Lácteo) o Fruta	6 Buffet de ensalada Pasta rehogada con ajo y albahaca con queso vegano y tomates cherry (Gluten) Pollo asado al limón con menestra de verduras Yogur (Lácteo) o Fruta
9 Buffet de ensalada Ensalada de pasta con verduras asadas (Gluten) Pavo estilo oriental con verduritas (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	10 Buffet de ensalada Gazpacho de sandía Paella de merluza con salsa ali-oli vegana (Pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	11 Buffet de ensalada Empedrado de legumbre (Gluten) Albóndigas de pollo en salsa de verduras con boniato Yogur (Lácteo) o Fruta	12 Buffet de ensalada Vichyssoise Salmón bio en papillote con patatas panadera al horno y pisto de verduras (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	13 Buffet de ensalada Ensalada de brócoli con maíz, queso feta vegano, tomate cherry y vinagreta de mango Pasta con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
16 Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo guisado estilo Stroganoff con patata (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	17 Buffet de ensalada Ensalada César (Soja, gluten) Paninis de verduras con bonito y queso vegano (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	18 Buffet de ensalada Crema fría de calabacín con nata vegetal (Soja) Lasaña de ternera y verduras (Gluten, apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	19 Buffet de ensalada Ensalada murciana con bonito (Pescado) Estofado de pavo con zanahoria y pimiento con arroz (Apio) Yogur (Lácteo) o	20 Buffet de ensalada Gazpacho Alitas de pollo con salsa al curry con mayonesa de mango y patatas gajo (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta
23 Buffet de ensalada Arroz tres delicias Albóndigas de pavo en salsa de pimientos Yogur (Lácteo) o Fruta	24 Buffet de ensalada Ensalada de fusilli con bonito (Gluten, pescado, soja) Berenjenas rellenas de ternera con queso vegano Yogur (Lácteo) o Fruta	25 FIN DE CURSO MENÚ ESPECIAL Gazpacho de sandía Empanada de bonito (Gluten, pescado) Brochetas de pollo marinadas con verduras Mini croissants de jamón de pavo y queso vegano (Gluten) Helado vegano	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO
30 NO LECTIVO				

¿ Sabías que...?

REMOLACHA:

La remolacha es una hortaliza con un característico color granate que viene dado por la betaína, un pigmento con gran poder antioxidante que nos protege frente a diversas enfermedades. Es también muy conocida entre los deportistas porque no solo mejora el rendimiento sino que también favorece la recuperación de los músculos tras la práctica de ejercicio físico. En cocina resulta muy versátil porque puede consumirse tanto cruda en ensaladas, en zumos o licuados así como cocida igualmente en ensaladas, guisos, salsas o patés vegetales como el hummus que toma un bonito color rosado si le añadimos un poco de remolacha cocida a la receta original.

AGUACATE:

El aguacate, al contrario de lo que se cree, es una fruta de la familia de las lauráceas que se cultiva principalmente en países de clima cálido, aunque actualmente ya es posible disponer de aguacates nacionales y además, de producción ecológica como los que servimos en nuestros menús. A pesar de ser una fruta, su alto contenido en grasas saludables lo asemeja más nutricionalmente a un fruto seco.

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.