

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Buffet de ensalada Raviolis de tomate y albahaca con salsa de calabaza y queso vegano (Gluten) Merluza en su jugo con patatas (Pescado) 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 Crema de zanahoria Hamburguesas de pavo en pan burger con patatas gajo y salsas (Gluten, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta
6 Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pavo al estilo marroquí con garbanzos y cous cous (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	7 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza al ajoarriero con patatas panadera (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	8 Buffet de ensalada Sopa de verduras con pistones (Apio, gluten) Pollo asado al limón con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	9 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Salchichas de pavo con puré de patata Yogur (Lácteo) o Fruta	10 Buffet de ensalada Galets rehogados con ajo, albahaca y queso vegano (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias con patatas Yogur (Lácteo) o
13 Buffet de ensalada Tabouleh con lentejas (Gluten) Salmón en salsa de puerros y eneldo con patatas al horno (Pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	14 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	15 Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo estilo Strogonoff con guarnición de brócoli (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	16 Buffet de ensalada Potaje de alubia arrocina con verduras Empanada de bonito (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	17 Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Pavo asado con salsa de manzana y patatas asadas Yogur (Lácteo) o Fruta
20 Buffet de ensalada Macarrones con pesto de guisantes (Gluten) Pavo guisado al curry con verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	21 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Burritos de ternera con pico de gallo (Gluten, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	22 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	23 Buffet de ensalada Crema de puerros y batata Jamoncitos asados a las finas hierbas con menestra de verduras Yogur (Lácteo) o Fruta	24 Buffet de ensalada Coliflor en tempura al horno con salsa de curry (Soja) Filetes rusos con salsa de pimientos con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

¿ Sabías que...?

AVENA

La avena es, junto con el trigo y el maíz, uno de los cereales más consumidos en el mundo. Dispone de un alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta con lo que nos aportan energía y saciedad durante un mayor tiempo.

También contiene gran cantidad de fibra soluble que nos ayuda a mantener una buena salud intestinal.

En la cocina resulta muy versátil dado que podemos utilizarla tanto en elaboraciones dulces (bizcochos, galletas, porriadges...) como saladas (salsas, hamburguesas, rellenos...).

LIMANDA (LENGUADINA)

Se trata de un pescado blanco salvaje que vive en mar abierto en el norte del Océano Pacífico. Posee un sabor muy suave dado que pertenece a la misma familia que el gallo, la platija y el lenguado.

Contiene poca grasa y sus proteínas son de alto valor biológico. Una porción cubre el 30% del requerimiento diario recomendado de fósforo y el 50% del requerimiento de vitamina B6.

Según AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) está clasificado como de riesgo bajo de contaminación por mercurio.

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.

