

noviembre 2025

¿ Sabías que...?

REPOLLO:

El repollo se considera un antioxidante y antibiótico natural por su alto contenido en vitamina C y flavonoides. Es además antiinflamatorio y, como el resto de vegetales de la familia (brócoli, coliflor, coles,...), contiene glucosinolatos, compuestos con efecto preventivo frente al cáncer.

Es el ingrediente estrella de nuestro famoso cocido pero también lo incorporamos en otros formatos (ensaladas o guarniciones).

Para reducir las posibles flatulencias, se recomienda cocinarlo con un poco de comino, blanquearlo (cocer unos minutos en abundante agua) antes de cocinarlo o bien añadir unas gotas de limón o vinagre durante la elaboración.

PERA:

La pera es una fruta con un alto contenido en agua, fácil masticación y gran digestibilidad por lo que resulta ideal para los más pequeños de la casa.

Existen más de 1.500 variedades en el mundo pero en España las más conocidas son la pera de San Juan (en junio) y la pera Conferencia (a partir de septiembre).

Es rica en fibras solubles como la pectina que nos ayuda a mantener una buena salud intestinal. Al mismo tiempo, su alto contenido en flavonoides nos protege de enfermedades cardiovasculares y el potasio resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestros músculos.

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.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Buffet de ensalada Chili de alubias con ternera Panini de bonito (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	4 Buffet de ensalada Crema de coliflor y batata con picatostes (Gluten) Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	5 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza al ajoarriero (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	6 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	7 Buffet de ensalada Galets rehogados con ajo, albahaca y queso vegano (Gluten) Pavo asado con salsa de manzana y brócoli Yogur (Lácteo) o Fruta
10 FESTIVO	11 Buffet de ensalada Sopa de verduras con pasta maravilla (Apio, gluten) Muslitos de pollo asados al limón con menestra Yogur (Lácteo) o Fruta	12 Buffet de ensalada Arroz 4 delicias (Soja) Pavo guisado al estilo oriental (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	13 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Pastelitos de merluza al horno con puré de batata (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	14 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta
17 Buffet de ensalada Sopa de verduras con fideos (Apio, gluten) Pavo asado a la naranja con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	18 Buffet de ensalada Macarrones en salsa de queso vegano con calabaza (Gluten) Burritos de ternera con salsa agria (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	19 Buffet de ensalada Guisantes salteados con pavo Pollo guisado al estilo marroquí Yogur (Lácteo) o Fruta	20 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza al estilo andaluz con brócoli (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	21 Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Filetes rusos de ternera en salsa de cúrcuma con boniato Yogur (Lácteo) o Fruta
24 Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con brócoli (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	25 Buffet de ensalada Bulgur con maíz y zanahoria (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de tomate con guarnición de boniato Yogur (Lácteo) o Fruta	26 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Hamburguesas de pavo en pan burguer con patatas gajo (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	27 Buffet de ensalada Potaje de alubia arrociná con verduras y chorizo vegano Merluza con pisto de otoño (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	28 Buffet de ensalada Crema de calabacín Lasaña de ternera (Gluten, apio) Yogur (Lácteo) o Fruta