

MAXWELL					DE 4 A 12 AÑOS
diciembre 2024					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2	3	4	5	6	
Pasta rehogada con aceite de ajo y albahaca (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de verduras con guarnición Yogur (Lácteo) o Fruta	Crema de judías verdes Pavo al estilo oriental con guarnición (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza a la bilbaína (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	FESTIVO	
9	10	11	12	13	
Crema de verduras Pasta en salsa cremosa con bonito (Gluten, soja, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Bulgur con verduras y garbanzos (Gluten) Pollo a chilindrón Yogur (Lácteo) o Fruta	Crema de calabacín Lasaña de ternera (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda crujiente al horno con salsa de mostaza y miel (Gluten, pescado, mostaza) Yogur (Lácteo) o Fruta	Arroz salteado con verduras Pavo a la naranja con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	
16	17	18	19	20	
Sopa de verduras con pasta (Gluten, apio) Hamburguesas de pavo en salsa de pimientos con menestra Yogur (Lácteo) o Fruta	Arroz especiado Pollo estofado al estilo Strogonoff con lombarda (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Brócoli salteado al ajillo Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Crema de calabaza Palomitas de pollo con salsas Bastoncitos de patata Batido de plátano y cacao Yogur (Lácteo) o Fruta	NO LECTIVO	
23	24	25	26	27	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
30	31				
NO LECTIVO	NO LECTIVO				

¿ Sabias que...?

PEREJIL:

Aunque todos lo conocemos y se le considera un condimento clave en la cocina, se trata de una planta carminativa (ideal para casos de flatulencia), tónica estomacal (ayuda al proceso de digestión), rico en minerales como ácido fólico, hierro, magnesio y potasio y un alto contenido en vitamina C. Tiene, además, propiedades diuréticas. Es indispensable en la cocina para dar un toque de sabor y de color a nuestros platos, además de aprovechar sus excelentes propiedades.

GUISANTES:

Al igual que otras legumbres, son una fuente de proteína vegetal. Además de ser ricos en fibra, contienen una elevada cantidad de magnesio, hierro, calcio y fósforo, así como vitaminas A B, C y K, por lo que son muy adecuados para los niños o jóvenes en época de crecimiento. Es ideal combinarlo con cereales como el trigo, arroz, avena o maíz. Podemos prepararlos en cremas, sopas, ensaladas, saltearlos con otras verduras o en guisos de pescado o de carne, donde a la vez les dará un bonito color a nuestros platos.

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.

