MAXWELL **DE 13 AÑOS EN ADELANTE**

diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Buffet de ensalada Pasta rehogada con aceite de ajo y albahaca ***(Gluten)*** Albóndigas de ternera en salsa de verduras con guarnición Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	3 Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pavo al estilo oriental con guarnición ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	4 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza a la bilbaína ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	5 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	6 FESTIVO
9 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Pasta en salsa cremosa con bonito ***(Gluten, soja, pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	10 Buffet de ensalada Bulgur con verduras y garbanzos ***(Gluten)*** Pollo a chilindrón Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	11 Buffet de ensalada Crema de calabacín Lasaña de ternera ***(Gluten, apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	12 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Limanda crujiente al horno con salsa de mostaza y miel ***(Gluten, pescado, mostaza)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	13 Buffet de ensalada Arroz salteado con verduras Pavo a la naranja con patatas Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
16 Buffet de ensalada Sopa de verduras con pasta ***(Gluten, apio)*** Patatas gajo con salsa de pimientos Hamburguesas de pavo en pan burguer ***(Gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	17 Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estofado al estilo Strogonoff con lombarda ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	18 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Espaguetis con boloñesa de ternera ***(Apio, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	19 Buffet de ensalada Ensalada César ***(Gluten, soja)*** Perritos calientes con chips variados ***(Gluten)*** Batido de mango Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	20 NO LECTIVO
23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO	25 FESTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO
30 NO LECTIVO	31 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 prepararmos artesanalmente, como en casa.

Los huevos son una buena opción para las cenas, acompañados de alguna crema de verduras o ensaladas.

marisa fernandez Catering ECOLÓGICO

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M