

septiembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y zanahoria (Gluten) Merluza crujiente al horno con guarnición (Pescado, gluten) Fruta	Arroz tres delicias (Soja) Hamburguesas de pavo con verduras Yogur (Lácteo)	Gazpacho de manzana Pollo estilo Strogonoff con verduras y cous cous (Soja, gluten) Fruta	Ensalada de temporada <i>(Mayores)</i> Crema de zanahoria <i>(Pequeños)</i> Lasaña de ternera con verduras (Apto, gluten) Yogur (Lácteo)	Ensalada de garbanzos con verduras asadas <i>(Mayores)</i> Garbanzos guisados con verduras <i>(Pequeños)</i> Empanada de bonito (Gluten, pescado) o Fruta
16	17	18	19	20
Gazpacho de sandía Filetes rusos de ternera a la jardinera con puré de zanahoria Fruta	Bulgur con verduras (Gluten) Pavo asado al horno con guarnición Yogur (Lácteo)	Judías verdes rehogadas con zanahoria y patata <i>(Mayores)</i> Crema de judías verdes <i>(Pequeños)</i> Jamicos de pollo a las finas hierbas con verduras Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Palitos de merluza con guarnición (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo)	Crema fría de calabacín <i>(Mayores)</i> Crema de calabacín <i>(Pequeños)</i> Pasta con embutido de pavo y salsa aurora (Gluten, soja) Fruta
23	24	25	26	27
Hummus de garbanzos con picos de pan (Gluten los picos) <i>(Mayores)</i> Crema de guisantes y verduras <i>(Pequeños)</i> Pollo al ajillo con guarnición Fruta	Gazpacho Paella de pavo con verduras Yogur (Lácteo)	Lentejas guisadas con verduras y mijo Merluza a la gallega (Pescado) Fruta	Ensalada campera (Pescado) <i>(Mayores)</i> Sopa de verduras con pasta (Gluten, apto) Albóndigas de ternera con menestra de verduras Yogur (Lácteo)	Ensalada de temporada <i>(Mayores)</i> Crema de brócoli <i>(Pequeños)</i> Lasaña de bonito (Gluten, pescado) Fruta
30				
Gazpacho Fideua de pollo con verduras (Gluten) Fruta				

¿Sabías que...?

CALABACÍN:

Es una hortaliza de la que se comen tanto su fruto como sus flores. Es rica en potasio, fósforo, magnesio y calcio y vitaminas A, C y B9. Contiene bastante agua y fibra. Es una de las hortalizas más versátiles para cocinar, ya que se puede incorporar a infinidad de platos.

Procura comprarlo ecológico para aprovechar su piel, ya que es donde se encuentran la mayoría de sus nutrientes: antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Podemos consumirlo en crudo cortado en rodajas finitas tipo carpacho o simplemente rallado en ensaladas de vegetales, al vapor, rellenos, salteados, a la plancha, al horno, para cremas, pistos, guisos, tortillas ... etc.

MIJO:

Se trata de un cereal que contiene más proteínas que el arroz así como hidratos de carbono de absorción lenta. Es rico en fibra y minerales como el magnesio, calcio, sodio, zinc, vitaminas del grupo B, tiamina, riboflavina y folato, indicados en para el embarazo y la lactancia. Además de ser fácil de digerir, no contiene gluten. Podemos preparar infinidad de platos con él: hamburguesas vegetales, pasteles, bechamel, croquetas, rellenos o simplemente añadirlo a las legumbres y a las sopas.

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