

## diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Buffet de ensalada Sopa de verduras con pasta maravilla <b>(APIO, GLUTEN)</b> Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas con menestra Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	2 Buffet de ensalada Patatas a la siciliana Pavo guisado al curry con verduras <b>(SOJA)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	3 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza rebozada con copos de maíz al horno con guarnición <b>(PESCADO, GLUTEN)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	4 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos <b>(APIO, GLUTEN)</b> Cocido de garbanzos con verduras y pollo <b>(APIO)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	5 Buffet de ensalada Fusilli rehogado con ajo y albahaca y queso vegano <b>(GLUTEN)</b> Albóndigas de ternera en salsa de pimientos con boniato Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta
8 <b>FESTIVO</b>	9 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Arroz a la milanesa con salchichas de pavo Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	10 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Hamburguesas de pollo en pan cristal con patatas gajo <b>(GLUTEN)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	11 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de verduras con bonito <b>(GLUTEN, PESCADO)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	12 Buffet de ensalada Sopa de verduras y letras <b>(APIO, GLUTEN)</b> Pastel de ternera con puré de patata Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta
15 Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con brócoli <b>(SOJA)</b> Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	16 Buffet de ensalada Crema de calabacín Lasaña de bonito <b>(GLUTEN, PESCADO)</b> Natillas chocolate veganas Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	17 Buffet de ensalada Bulgur con cebolla, maíz y zanahoria <b>(GLUTEN)</b> Filetes rusos en salsa de cúrcuma con boniato Fruta Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	18 Buffet de ensalada Ensalada César <b>(GLUTEN, SOJA)</b> Perritos calientes con chips variados <b>(GLUTEN)</b> Postre sorpresa Yogur <b>(LÁCTEO)</b> o Fruta	19 <b>(NO LECTIVO)</b>
22 <b>(NO LECTIVO)</b>	23 <b>(NO LECTIVO)</b>	24 <b>(NO LECTIVO)</b>	25 <b>FESTIVO</b>	26 <b>(NO LECTIVO)</b>
29 <b>(NO LECTIVO)</b>	30 <b>(NO LECTIVO)</b>	31 <b>(NO LECTIVO)</b>		

## ¿ Sabías que...?

## ALBAHACA:

La albahaca es una hierba muy aromática especialmente valorada por sus propiedades medicinales y culinarias, gracias a su riqueza en aceites esenciales, flavonoides y vitaminas. Entre sus principales beneficios para la salud, destaca su poder antioxidante, antiinflamatorio y digestivo, ayudando a calmar el malestar estomacal, los gases y las náuseas. Además, posee efectos relajantes que contribuyen a reducir el estrés y la ansiedad, así como propiedades antibacterianas y expectorantes que combaten infecciones y alivian la congestión respiratoria. En la cocina, es un ingrediente versátil y esencial, famoso por ser la base del pesto, pero también por realzar el sabor de ensaladas, salsas, guisos o pasta como nuestro plato de pasta con ajo y albahaca o la pasta con pesto de guisantes. Por último, también se utiliza como repelente natural de mosquitos y se le atribuyen propiedades purificadoras para el ambiente.

## CEBOLLA:

La cebolla es un alimento que gracias a su contenido en quercetina y otros compuestos azufrados actúa como un potente antioxidante y antiinflamatorio, protegiendo las células del daño y contribuyendo a la salud cardiovascular al mejorar la circulación y reducir el colesterol. Es además muy interesante en esta época del año por sus efectos antisépticos y antimicrobianos, siendo un aliado natural para combatir afecciones respiratorias como la gripe, el resfriado y la congestión tan habituales en esta época. Por su contenido en potasio y bajo nivel de sodio, es también un excelente diurético y depurativo. Es el ingrediente principal en prácticamente todos nuestros platos, especialmente de los sofritos de verdura, salsas, cremas o sopas ya que, además de sus propiedades beneficiosas para la salud, también mejora la digestión de los alimentos.

-----  
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, plágicidas 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.