

## 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 Strogonoff 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> 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> Natillas chocolate veganas Yogur ( <b>LÁCTEO</b> ) o Fruta	19 (NO LECTIVO)
22 (NO LECTIVO)	23 (NO LECTIVO)	24 (NO LECTIVO)	25 <b>FESTIVO</b>	26 (NO LECTIVO)
29 (NO LECTIVO)	30 (NO LECTIVO)	31 (NO LECTIVO)		

**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 realizar 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 querctina y otros compuestos azufreados 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 ademá'sa muy interesante en esta época del año por su 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, 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.

