

marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Buffet de ensalada Crema de zanahoria Pollo estofado con menestra al curry (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza crujiente al horno con ensaladilla (Pescado, gluten, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Filetes rusos en salsa de pimientos con boniato Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Empanada de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Fusilli con salsa de zanahoria (Gluten) Roti de pavo en salsa de manzana con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta
9	10	11	12	13
Buffet de ensalada Guacamole con nachos Hamburguesa de pollo en pan burger con patatas gajo (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Apio, gluten) Pavo asado a la naranja con boniato Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada alemana (Mostaza) Lasaña de ternera (Gluten, apio) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz 4 delicias (Soja) Merluza con pisto de invierno (Pescado) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo) o Fruta
16	17	18	19	20
Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Albóndigas de ternera en salsa de cúrcuma con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza a la andaluza con salsa ali oli (Gluten, pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Sopa de verduras con letras (Apio, gluten) Pollo guisado en salsa de champiñones Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Coliflor gratinada con bechamel (Gluten) Hojaldre de ternera con verdura (Gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Ensalada César (Gluten, soja) Salchichas de pavo con puré de zanahoria Yogur (Lácteo) o Fruta
23	24	25	26	27
Buffet de ensalada Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con boniato (Soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Merluza con salsa oriental al wok (Pescado, soja) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Crema de calabaza Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo) o Fruta	Buffet de ensalada Bulgur con verduras (Gluten) Pavo guisado con patatas Yogur (Lácteo) o Fruta	(NO LECTIVO)
30	31			
(NO LECTIVO)	(NO LECTIVO)			

¿ Sabías que...?

LOMBARDA

La lombarda es una col de color morado intenso que pertenece a la familia de las crucíferas como el repollo o la berza. Su riqueza en antocianinas le otorga propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destaca su capacidad para proteger nuestra salud ocular, resulta muy digestiva (se considera un antiácido natural ideal para gastritis y úlceras estomacales) y tiene efecto antioxidante, diurético y saciante. Es una hortaliza principalmente de otoño e invierno y aunque en España la relacionamos generalmente con la Navidad, en Europa se utiliza frecuentemente en numerosos platos tanto como ingrediente principal como guarnición. Puede elaborarse tanto en crudo (ensaladas) como cocinada (salteada, cocida, horneada,...). Si se quiere conservar su bonito color morado intenso se recomienda incorporar un poquito de limón o vinagre al agua de cocción.

LIMÓN

Los limones tienen un gran contenido en vitamina C que, además de ayudar a mantener nuestro sistema inmunológico, favorece la absorción del hierro. La vitamina C del limón además, promueve la formación de colágeno, que contribuye al buen estado de la piel y de los cartílagos así como a la buena cicatrización. Añadir un chorrito de limón a las comidas estimula las secreciones gástricas favoreciendo la digestibilidad de los alimentos. Además, dado que contiene sales de potasio, calcio y magnesio, tiene un efecto alcalinizante. Resulta igualmente astringente con lo que se recomienda en casos de diarrea.

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.

