VIRTUS COLLEGE

mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 *(FESTIVO)*
4 Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Albóndigas de pollo en salsa de pimientos con patatas Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	5 Buffet de ensalada Bulgur con verduras y garbanzos ***(Gluten)*** Merluza rebozada con copos de máiz al horno con salsa de tomate ***(Pescado, gluten, huevo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	6 Buffet de ensalada Gazpacho de manzana Pavo guisado al curry con verduras Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	7 Buffet de ensalada Ensalada de mango, queso y tomate cherry Lasaña de bonito ***(Gluten, pescado, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	8 Buffet de ensalada Arroz especiado Chili de judías pintas con ternera y verduras Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
11 Buffet de ensalada Pasta rehogada con ajo y albahaca ***(Gluten)*** Pavo asado con salsa de manzana y coliflor Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	12 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Merluza en salsa oriental ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	13 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Muslitos de pollo a las finas hierbas Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	14 Buffet de ensalada Ensalada César ***(Gluten, soja)*** Albóndigas de ternera en salsa de cúrcuma con patatas Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	15 *(FESTIVO)*
18 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Arroz al horno con verduras y pollo Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	19 Buffet de ensalada Gazpacho Marmitako de palometa con verduras ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	20 Buffet de ensalada Revuelto de patata y calabacín ***(Huevo, lácteo)*** Pavo guisado al estilo oriental con verduras y salsa agridulce ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	21 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	22 Buffet de ensalada Ensalada americana ***(Soja)*** Espaguetis con boloñesa de ternera ***(Apio, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
25 Arroz especiado Pollo al estilo Strogonoff con patatas ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	26 Gazpacho Lasaña de ternera ***(Gluten, lácteo, apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	27 Curry de garbanzos con verduras Hamburguesa de pollo con pan burguer cristal ***(Gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	28 Bulgur integral con maiz y zanahoria (Gluten) Pastelitos de patata con salsa de tomate ***(Huevo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	29 Ensaladilla rusa con bonito ***(Soja, pescado)*** Hojaldre de jamón y queso ***(Gluten, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta

¿ Sabías que...?

JUDÍAS VERDES:

Las judías verdes son en realidad el fruto inmaduro de una planta leguminosa (legumbre). De hecho, son vainas recolectadas antes de su maduración y que albergan en su interior las semillas aún en crecimiento. Es por ello que las consideramos como hortalizas y no como legumbre. Destacan por su bajo aporte calórico (unas 30 kcal por cada 100 g) y su alto contenido en agua. Son una fuente excelente de fibra, folatos y vitamina K, además de aportar minerales esenciales como el potasio.

Tras el descubrimiento de América, su cultivo se extendió tan rápido por Europa que hoy son un pilar de la dieta mediterránea. A diferencia de otras verduras, no se recomienda su consumo en crudo dado que contienen una proteína llamada faseolina que puede resultar indigesta. Sin embargo, una vez cocidas, pueden utilizarse en frío en ensaladas como la clásica ensalada nicoise o la ensaladilla rusa.

COLIFLOR:

La coliflor es una hortaliza de la familia de las crucíferas cuya parte comestible es en realidad una agrupación de las flores de la planta que conserva su color gracias a que sus propias hojas la protegen del sol impidiendo la fotosíntesis.De hecho, su nombre significa "flor de repollo".

Destaca nutricionalmente por ser una fuente extraordinaria de vitamina C (una ración cubre casi el 100% de las necesidades diarias), fibra, ácido fólico y colina, un nutriente esencial para el cerebro.

Como curiosidad, el intenso olor que desprende al cocinarse se debe a sus compuestos de azufre, los mismos que le otorgan potentes propiedades antioxidantes. No obstante, si resulta demasiado molesto, puede añadirse un chorrito de vinagre al agua de cocción para reducir su intensidad.

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 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.

Las cenas se pueden complementar a la comida del mediodía alternando la proteína (ej: si hay carne se puede incluir pescado o huevo en la cena y viceversa) e incluyendo siempre una buena ración de hortalizas.

marisa fernández Catering ECOLÓGICO

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M