

# junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Buffet de ensalada Gazpacho de manzana Pavo asado a la naranja con patatas asadas Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	2 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza en su jugo con calabacín ( <b>Pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	3 Buffet de ensalada Ensaladilla rusa ( <b>Pescado, soja, huevo</b> ) Filetes rusos en salsa de zanahoria con brócoli Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	4 Buffet de Ensalada bulgur con garbanzos y verduras Pollo asado a las finas hierbas  Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	5 Buffet de ensalada Pasta rehogada con ajo y albahaca ( <b>Gluten</b> ) Revuelto de calabacín y queso ( <b>Huevo, lácteo</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
6 Buffet de ensalada Arroz al ajillo Judías pintas con pisto de verduras y ternera Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	9 Buffet de ensalada Curry de coliflor y batata con leche coco Lasaña de bonito ( <b>Gluten, apio, lácteo</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	10 Buffet de ensalada Ensalada César ( <b>Soja, lácteo, gluten</b> ) Tortilla de patata con salsa de tomate ( <b>Huevo</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	11 Buffet de ensalada Gazpacho Arroz al horno con merluza y verduras ( <b>Pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	12 Buffet de ensalada Bulgur integral con verduras ( <b>Gluten</b> ) Pavo estilo marroquí con garbanzos, calabacín y zanahoria Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
15 Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo guisado estilo Stroganoff con brócoli ( <b>Soja</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	16 Buffet de ensalada Ensalada caprese ( <b>Lácteo</b> ) Pastel de verduras gratinado ( <b>Huevo, lácteo</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	17 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Macarrones con queso y ragú vegetal y ternera ( <b>Gluten, lácteos</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	18 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo Merluza crujiente al horno ( <b>Pescado, gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	19 Buffet de ensalada Gazpacho de sandía Hamburguesa de pollo en pan burger de cristal con salsas y patatas chips ( <b>Gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta
22 Buffet de ensalada Vichyssoise Pasta con salsa de tomate con bonito ( <b>Gluten, pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	23 Buffet de ensalada Ensalada sandía con queso feta y hierba buena ( <b>Lácteo</b> ) Burritos de pavo con verdura ( <b>Gluten</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	24 Buffet de ensalada Ensalada campera ( <b>Lácteo</b> ) Pollo asado al limón con verduras Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	25 Buffet de ensalada Arroz 4 delicias ( <b>Soja, huevo</b> ) Merluza a la gallega ( <b>Pescado</b> ) Yogur ( <b>Lácteo</b> ) o Fruta	26 <b>FIN DE CURSO</b> Gazpacho de sandía Empanada de bonito ( <b>Gluten, pescado</b> ) Brochetas de pollo marinadas con verduras ( <b>Soja</b> ) Mini croissants de jamón de pavo y queso vegano ( <b>Gluten</b> ) Helado vegano

## ¿ Sabías que...?

### BULGUR:

No se trata de un nuevo grano o cereal sino que más bien es el grano de trigo previamente cocido, secado y posteriormente triturado. Dependiendo del tamaño final del grano podemos obtener cous cous (de menor tamaño) o bien, bulgur con un tamaño mayor. Debido al tratamiento térmico al que se somete, se conserva durante mucho tiempo sin enranciarse y además, se cocina mucho más rápido que otros granos enteros. De hecho, se considera el primer "alimento procesado" de la historia. Su origen se remonta a más de 4.000 años en las antiguas civilizaciones del Mediterráneo y Mesopotamia que lo utilizaban por su capacidad para mantener sus propiedades nutricionales durante periodos largos de tiempo.

### SANDÍA:

La sandía es un alimento con una alta densidad nutricional dado que concentra una gran cantidad de nutrientes con un aporte calórico mínimo. Destaca por su alto contenido en vit. C que, resulta perfecto para sustituir a los cítricos principalmente presentes en la temporada de invierno y primavera, pero no en temporada de verano. A pesar de que hace miles de años su color era más bien amarillento, hoy en día su color predominante es el rojo, que viene dado por la presencia de licopeno, antioxidante estrella en nuestra tan aclamada dieta mediterránea. Aunque solemos descartar la parte más blanca de la corteza, conviene saber que, no sólo es comestible, sino que también es rica en citrulina, un aminoácido esencial para eliminar toxinas, oxigenar nuestra sangre y mejorar la elasticidad de nuestros vasos sanguíneos. Para su consumo, solo hay que retirar la fina capa verde con un pelador y prepararla en forma de bastoncitos a modo de crudités, en batidos de frutas o incluirla en salteados de verduras.

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. 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.

