DALLINGTON SCHOOL

abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
(NO LECTIVO)	Crema de verduras Pasta con salsa boloñesa de ternera ***(Gluten, apio)*** Yogur ***(Lácteo)***	Bulgur con verduras ***(Gluten)*** Rotï de pavo en salsa de manzana Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Ensalada de temporada *(Mayores)* Sopa juliana *(Pequeños)* ***(Apio)*** Arroz con pollo y verduras Fruta
8	9	10	11	12
Crema de calabacín Albóndigas de pavo en salsa de zanahorias con menestra de verduras Fruta	Sopa de cocido con fideos ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)***	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza a la bilbaína ***(Pescado)*** Fruta	Minestrone de verduras con pasta y alubias blancas ***(Gluten, apio)*** Pollo asado a la naranja con guarnición Fruta	Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de calabaza *(Pequeños)* Lasaña de ternera ***(Apio, gluten)*** Fruta
15	16	17	18	19
Arroz tres delicias Pollo guisado estilo Strogonoff con guarnición de verduras ***(Soja)*** Fruta	Pasta con salsa de tomate, cebolla y zanahoria ***(Gluten)*** Limanda en salsa de cúrcuma ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Patatas gajo con salsa ali oli ***(Soja)*** *(Mayores)* Crema de coliflor y batata *(Pequeños)* Pavo estofado estilo marroquí con cous cous ***(Gluten)*** Fruta	Potaje de alubia arrocina con calabaza y chorizo vegano Empanada de caballa con verduras ***(Gluten, pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Bulgur con verduras y garbanzos ***(Gluten)*** Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Fruta
22	23	24	25	26
Brócoli con patatas al ajillo *(Mayores)* Crema de brócoli *(Pequeños)* Pasta estilo carbonara con pavo ***(Gluten, soja)*** Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Sopa de verduras con pasta ***(Gluten, apio)*** Pollo guisado con verduras y patatas asadas Fruta	Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de puerros *(Pequeños)* Lasaña de bonito ***(Gluten, pescado)*** Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Filetes rusos con guarnición Fruta
29	30			
Arroz especiado Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con patatas *(Mayores)* Contramuslos de pollo a las finas hierbas con patatas *(Pequeños)* Fruta	Crema de zanahoria Chili de ternera con alubias rojas ***(Gluten)*** Yogur ***(Lácteo)***			

¿ Sabías que...?

ALUBIAS:

Las alubias son las semillas de una planta leguminosa ricas en hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico y minerales como el magnesio, hierro y zinc. Dependiendo de las distintas zonas geográficas, pueden llamarse también frijoles, habichuelas, judías o porotos. Los conquistadores españoles las trajeron de América y existen numerosas variedades. Aunque todas ellas se pueden comer también tiernas (sin secado), existen algunas especialmente recomendables para consumir cuando el fruto aún no ha madurado. Incluso en estos casos, la vaina se conserva aún tierna y por ello se consume igualmente junto con las semillas, son las denominadas "judías verdes". Eso sí, la concentración de nutrientes es mayor en las alubias secas que en las judías verdes por lo que éstas últimas suelen considerarse, desde un punto nutricional, mas próximas a las verduras que a las legumbres.

Las alubias secas tienen un alto contenido en proteínas, muy similar al de las carnes o los pescados. No obstante, se trata de proteínas que necesitan complementarse con cereales como arroces, mijo. avena, trigo, para que su proteína sea "completa" es decir, disponga de todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo. Las pondremos en remojo siempre en agua fría durante toda la noche desechando ese agua antes de cocinarlas.

ESPARRAGOS:

Son ricos en fibra, vitamina C, E, del grupo B,ácido fólico, betacarotenos o provitamina A, así como zeaxantina, un flavonoide que se encuentra en la retina humana y que junto con la luteína ayuda a proteger nuestra vista.

Los podemos incluir en deliciosas recetas de primavera como cremas, sopas, tortillas, ensaladas, revueltos, tartaletas, gratinados o simplemente como acompañamiento de carnes y pescados.

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.

marisa fernández Catering ECOLÓGICO

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M