

abril 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de temporada <b>(Gluten)</b> (Mayores) Crema de coliflor y batata (Pequeños) Albóndigas de ternera en salsa de zanahoria con menestra Yogur <b>(Lácteo)</b>	2 Sopa de cocido con fideos <b>(Apio, gluten)</b> Cocido de garbanzos con verduras y pollo <b>(Apio)</b> Fruta	3 Pasta con salsa de tomate, cebolla y calabaza <b>(Gluten)</b> Merluza en su jugo <b>(Pescado)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b>	4 Bulgur con verduras <b>(Gluten)</b> Pavo asado a la naranja con brócoli Fruta
7 Sopa con verduras y pasta <b>(Apio, gluten)</b> Pollo estofado con patatas Fruta	8 Ensalada César <b>(Gluten, soja)</b> (Mayores) Crema de verduras y guisantes (Pequeños) Filetes rusos en salsa blanca con boniato Yogur <b>(Lácteo)</b>	9 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil <b>(Pescado)</b> Fruta	10 Arroz especiado Rotí de pavo en salsa de manzana con daditos de calabaza Fruta	11 Brócoli con patatas al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Pasta con salsa cremosa y bonito <b>(Gluten, soja, pescado)</b> Fruta
14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 NO LECTIVO	22 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Pasta con boloñesa de ternera <b>(Gluten, apio)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b>	23 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con patatas (Mayores) Contramuslos de pollo a las finas hierbas con patatas (Pequeños) Fruta	24 Lentejas con verduras y mijo Merluza estilo andaluz <b>(Pescado, gluten)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b>	25 Bulgur con verduras <b>(Gluten)</b> Pavo al estilo oriental con verduritas <b>(Soja)</b> Fruta
28 Ensalada de temporada (Mayores) Crema de calabacín (Pequeños) Lasaña de bonito <b>(Gluten, pescado)</b> Fruta	29 Arroz especiado Pollo estilo Stroganoff con brócoli <b>(Soja)</b> Yogur <b>(Lácteo)</b>	30 Potaje de alubia arrocina con verduras y chorizo vegano Albóndigas de pavo en salsa de pimientos con guarnición Fruta		

## ¿ Sabías que...?

**AJO:**

El ajo junto con la cebolla, chalota y puerro forma parte fundamental de la afamada dieta mediterránea. No en vano se le atribuyen numerosas propiedades medicinales para el tratamiento de la hipertensión, colesterol y diabetes. Resulta también muy interesante para los niños por su poder antimicrobiano (especialmente efectivo para la prevención y tratamiento de los parásitos intestinales). Tan solo son necesarios 2 gramos de ajo al día para beneficiarnos de sus múltiples cualidades.

A pesar de su fuerte olor y sabor, pueden formar parte de la base de casi cualquier plato como cremas, purés, carnes, pescados, legumbres, pastas,...etc.  
Simplemente asados al horno obtenemos un delicioso "puré" de ajos que podemos meter en un tarro con aceite de oliva, añadirlo a nuestras elaboraciones o simplemente untado en el pan con un poco de sal y orégano para el desayuno.

**ROMERO:**

El romero es una planta común en España que tradicionalmente se ha utilizado como planta medicinal. Contiene ácido ursólico, que por su efecto antiinflamatorio ayuda en enfermedades como la artritis u otras condiciones inflamatorias. Además, posee componentes antioxidantes como el ácido rosmarínico. Destaca igualmente por alto contenido en hierro y calcio además de otros minerales. Una cucharada de romero puede llegar a aportar casi un tercio de las necesidades diarias de hierro, mineral especialmente importante en la etapa de crecimiento de los niños.

Es una de las hierbas destacadas junto con el orégano y tomillo de las conocidas "hierbas provenzales" o las "finas hierbas" que maridan especialmente bien con pescados, carnes y verduras así como guisos y legumbres.

Os animo a preparar unas deliciosas brochetas de pollo con verduras al horno utilizando las propias ramitas del romero como palitos para insertar la carne, previamente remojadas en agua.

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.

**NOTA:**

Los alumnos de Sobradriel tienen a su disposición pan blanco de masa madre.  
Los alumnos de Castillo de Aysa tienen a su disposición tanto pan blanco como pan integral de masa madre.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M