

abril 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
(NO LECTIVO)	(NO LECTIVO)	(NO LECTIVO)	(FESTIVO)	(FESTIVO)
6	7	8	9	10
(NO LECTIVO)	Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Albóndigas de pavo en salsa de zanahoria con patatas Yogur (Lácteo)	Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con lombarda (Soja) Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda crujiente al horno con pisto de verduras (Gluten, pescado) Fruta	Ensalada de temporada (Mayores) Crema de calabacín (Pequeños) Lasaña de ternera (Apio, gluten) Fruta
13	14	15	16	17
Sopa de verduras y pistones (Apio, gluten) Pavo asado con salsa de manzana y patatas asadas Fruta	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Macarrones en salsa cremosa con bonito (Gluten, soja, pescado) Yogur (Lácteo)	Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza en su jugo (Pescado) Yogur (Lácteo)	Crema de zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Fruta
20	21	22	23	24
Ensalada de temporada (Mayores) Sopa de letras y verduras (Apio, gluten) (Pequeños) Filetes rusos en salsa de cúrcuma con menestra Fruta	Crema de puerro y batata Arroz al horno con limanda y verduras (Pescado) Yogur (Lácteo)	Bulgur con maíz y zanahoria (Gluten) Muslitos de pollo a las finas hierbas con patatas (Mayores) Contramuslos de pollo a las finas hierbas con patatas (Pequeños) Fruta	Lentejas con verduras y mijo Empanada de bonito (Gluten, pescado) Fruta	Pasta con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Albóndigas de pavo con guarnición de brócoli Fruta
27	28	29	30	
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Pavo estofado con verduras Fruta	Arroz 4 delicias (Soja) Merluza al estilo oriental con coliflor (Pescado, soja) Yogur (Lácteo)	Ensalada de temporada (Mayores) Crema de verduras (Pequeños) Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Fruta	Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo)	

¿ Sabías que...?

Aceite de Oliva Virgen Extra:

El Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) se extrae del fruto del olivo, la oliva. Es recomendable que la extracción se realice en frío y mediante procedimientos exclusivamente mecánicos para preservar el máximo de sus propiedades y obtener un verdadero "superalimento".

España es líder en producción mundial gracias a los más de 300 millones de olivos que cultiva. Contamos con 30 DOP y 2 IGP que certifican que el aceite cumple con estándares estrictos de origen y elaboración, asegurando una calidad máxima. Es por ello que, en nuestro catering, seleccionamos siempre AOVE nacional, de proximidad, de primera calidad y con certificación de producción ECOLÓGICA, que asegura además que todo su proceso de producción, desde el cuidado del árbol hasta el embotellado, respeta el medio ambiente y evita el uso de productos químicos de síntesis como herbicidas o pesticidas.

Es considerado un "superalimento" debido a su alta concentración en antioxidantes como la vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados ("grasas buenas") que nos ayudan a proteger nuestra salud ocular y cardiovascular. Su consumo regular se asocia con una disminución del riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Actúa además como un verdadero "antiinflamatorio" natural gracias a un compuesto fenólico llamado oleocantal (responsable de su característico picor en boca). De hecho, el picor del AOVE es la prueba física de la presencia de polifenoles y antioxidantes, es decir, señal clara de buena calidad. Un aceite que no pica ni amarga suele ser un aceite refinado o viejo que ha perdido sus propiedades nutricionales.

El aceite de oliva destaca en cocina por su alta estabilidad térmica, lo que permite cocinar a altas temperaturas sin que se degrade fácilmente. De esta forma además, las comidas resultan más ligeras y digestivas, y es que el aceite de oliva favorece la secreción de sales biliares y reduce la acidez estomacal, evitando así la sensación de "pesadez" que producen los aceites refinados o degradados.

Es por todo esto que, en nuestro catering, todas las comidas están elaboradas a partir de AOVE de producción ECOLÓGICA. No utilizamos aceites refinados (girasol, semillas o palma), asegurando así la calidad nutricional de todos nuestros platos.

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.

