

octubre 2026



¿ Sabías que...?

CHAMPIÑONES:

Los champiñones, a pesar de su alto contenido en agua (más de un 90%) poseen numerosos micronutrientes con propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destaca su capacidad para estimular nuestro sistema inmune, protegiéndonos especialmente de las afecciones respiratorias recurrentes, tan prevalentes entre los niños.

Resultan muy ligeros y digestivos, así como una buena fuente de betaglucanos, fibras prebióticas fundamentales para mantener nuestra microbiota intestinal.

Para elegir los mejores champiñones, es necesario fijarse principalmente en 4 aspectos: que el sombrero se encuentre bien cerrado, que la textura esté firme y no tengan una capa pegajosa en la superficie, que el color sea uniforme y que el olor sea ligeramente terroso.

En nuestras cocinas, es el ingrediente estrella en platos como el pollo al estilo Strogonoff o la carne en salsa de champiñones, entre otros.

APIO:

Pertenece a la familia de las umbelíferas por lo que está emparentado con la zanahoria, la chirivía, el comino, el perejil y el hinojo. En la antigüedad lo utilizaban más como ingrediente medicinal que como alimento. Destacan sus propiedades diuréticas y digestivas que ayudan a combatir la retención de líquidos y los gases. Contiene tan solo 16 kcal por 100 gr. Se dice que masticarlo gasta incluso más energía que la que aporta.

A nivel culinario, debe utilizarse con moderación, ya que posee un sabor muy intenso que puede resultar excesivo e algunas elaboraciones. Se utiliza principalmente como potenciador de sabor en caldos, salsas o guisos aunque también puede consumirse crudo en ensaladas como en la famosa ensalada Waldorf.

Se trata de un potencial alérgeno, de hecho, forma parte de los 14 alérgenos de obligada declaración en el etiquetado.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Ensalada caprese (Mayores) Crema de verduras (Pequeños) Merluza rebozada al horno con pisto (Pescado, huevo) Yogur (Lácteo)	2 Bulgur integral con zanahoria y maíz (Gluten) Revuelto de calabacín y queso (Huevo, lácteo) Fruta
5 Sopa minestrone de verduras y legumbre (Apio, gluten) Empanada de caballa (Gluten, pescado) Fruta	6 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Pollo al ajillo con judías verdes Fruta	7 Lentejas con verduras y mijo integral Limanda en su jugo (Pescado) Fruta	8 Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Filetes rusos en salsa de cúrcuma con menestra Yogur (Lácteo)	9 Fusilli en salsa Alfredo (nata y queso) (Gluten, lácteo) Huevos revueltos con salchichas de pavo (Huevo, lácteo) Fruta
12 (FESTIVO)	13 Macarrones con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Albóndigas de pavo en salsa de verduras con judías verdes Fruta	14 Sopa de verduras y letras (Apio, gluten) Marmitako de palometa (Pescado) Fruta	15 Crema de verduras y guisantes Pastel de calabacín y boniato (Huevo, lácteo) Yogur (Lácteo)	16 Arroz al ajillo Judías pintas con pisto de verduras y ternera Fruta
19 Judías verdes salteadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Pavo asado a la naranja con brócoli Fruta	20 Lentejas con verduras y mijo integral Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Fruta	21 Sopa juliana (Apio, gluten) Tortilla de patata con salsa de tomate (Huevo) Fruta	22 Crema de calabacín Lasaña de bonito (Gluten, pescado, lácteo) Yogur (Lácteo)	23 Arroz 4 delicias (zanahoria, guisantes, maíz y huevo) (Soja, huevo) Garbanzos al estilo marroquí con pollo y verduras (Soja) Fruta
24 Arroz basmati especiado Pollo guisado estilo Strogonoff con brócoli (Soja) Fruta	25 Crema de lenteja roja con verduras Revuelto de calabacín y queso (Huevo, lácteo) Fruta	26 Bulgur con zanahoria y maíz (Gluten) Limanda en su jugo (Pescado) Fruta	27 Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Espaguetis con boloñesa de ternera (Gluten, apio) Yogur (Lácteo)	28 Sopa de cocido con fideos integrales (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta