



septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 Crema de calabacín Macarrones con ragú vegetal y ternera (Gluten) Fruta	8 Hummus de garbanzos con palitos de pan (Gluten palitos pan) <i>(Mayores)</i> Guiso de calabaza con garbanzos <i>(Pequeños)</i> Empanada de bonito (Gluten, pescado) Fruta	9 Gazpacho de sandía Hamburguesas de pavo en salsa de verduras con patatas asadas Fruta	10 Lentejas con verduras y mijo integral Merluza rebozada con huevo al horno con salsa de tomate (Pescado, huevo) Yogur (Lácteo)	11 Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con brócoli (Soja) Fruta
14 Gazpacho Curry de garbanzos con verduras y pavo Fruta	15 Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Limanda en su jugo (Pescado) Fruta	16 Sopa de verduras con fideos (Apio, gluten) Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con menestra <i>(Mayores)</i> Contramuslos de pollo a las finas hierbas con menestra <i>(Pequeños)</i> Fruta	17 Ensalada de boulgur integral con pavo asado y manzana (Gluten, soja) <i>(Mayores)</i> Boulgur integral con verduras (Gluten) <i>(Pequeños)</i> Revuelto de calabacín y queso (Huevo, lácteo) Yogur (Lácteo)	18 Crema de verduras y guisantes Galets con salsa cremosa y bonito (Gluten, pescado, soja) Fruta
21 Gazpacho de manzana Arroz al horno con judías, verduras y caldo con pollo Fruta	22 Sopa juliana con pasta (Apio, gluten) Marmitako de palometa (Pescado) Fruta	23 Ensalada César (Gluten, soja) <i>(Mayores)</i> Crema de calabaza <i>(Pequeños)</i> Pastel de verduras con salsa de tomate (Huevo, lácteo) Fruta	24 Lentejas con verduras y mijo integral Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Yogur (Lácteo)	25 Crema de brócoli Lasaña de ternera y verduras (Gluten, apio, lácteo) Fruta
28 Arroz 4 delicias (Soja) Pavo guisado al estilo oriental con brócoli (Soja) Fruta	29 Crema de verduras Espaguetis con boloñesa de ternera (Gluten, apio) Fruta	30 Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta		

¿Sabías que...?

MIJO:

El mijo es un cereal integral sin gluten y de bajo índice glucémico. Se trata de uno de los cultivos de grano más antiguos, considerado como sagrado en la antigua Asia y llegándose a priorizar su consumo incluso frente al arroz. Es el único cereal capaz de resistir sequías extrema ya que tiene la capacidad de almacenar gran cantidad de nutrientes que permiten su subsistencia en condiciones adversas. Es por ello que se considera uno de los granos con mayor valor nutricional. Su uso en cocina es muy versátil. Puede utilizarse en guisos como en nuestras lentejas con mijo, en ensaladas o incluso en cremas de verduras sustituyendo a la patata, pero aportando la misma cremosidad y mayor aporte nutritivo.

GUISANTES:

Los guisantes son legumbres tiernas con un alto contenido en proteínas vegetales, fibra, vitaminas del complejo B y antioxidantes como la vitamina C y K, lo que los convierte en un aliado ideal para saciar el apetito, regular el tránsito intestinal, controlar el colesterol y proteger el sistema nervioso. Fueron el alimento clave que utilizó Gregor Mendel para descubrir las leyes de la genética moderna, ya que eran fáciles de cultivar y su crecimiento rápido le permitía observar el cambio que se producía en sus rasgos a través de las generaciones. En la antigüedad se consumían exclusivamente secos por la facilidad de conservación. Fueron varios años después que se popularizó su consumo en fresco aportando un extra de proteína a los platos vegetales.

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.

