



diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Sopa de verduras con pasta maravilla (Apio, gluten) Contramuslos de pollo a las finas hierbas con menestra (Pequeños) Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas con menestra (Mayores) Fruta	2 Crema de lenteja roja con verduras Pavo guisado al curry con verduras (Soja) Yogur (Lácteo)	3 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza en su jugo (Pescado) Fruta	4 Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta	5 Fusilli rehogado con ajo y albahaca (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de pimientos con boniato Fruta
8 FESTIVO	9 Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Arroz a la milanesa con salchichas de pavo Yogur (Lácteo)	10 Macarrones con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Hamburguesas de pollo en salsa de verduras con judías verdes Fruta	11 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Yogur (Lácteo)	12 Sopa de verduras y letras (Apio, gluten) Pastel de ternera con puré de patata Fruta
15 Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con brócoli (Soja) Fruta	16 Crema de calabacín y batata Lasaña de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo)	17 Bulgur con cebolla, maíz y zanahoria (Gluten) Filetes rusos en salsa de cúrcuma con boniato Fruta	18 Potaje de alubia arrocinca con verduras y chorizo vegano Merluza con pisto de otoño (Pescado) Fruta	19 Ensalada César (C. Aysa) (Gluten, soja) Crema de calabaza (Sobradriel) Perritos calientes con chips y salsas (Gluten) Natillas de chocolate veganas
22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO	25 FESTIVO	26 NO LECTIVO
29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 FESTIVO		

¿Sabías que...?

ALBAHACA:

La albahaca es una hierba muy aromática especialmente valorada por sus propiedades medicinales y culinarias, gracias a su riqueza en aceites esenciales, flavonoides y vitaminas. Entre sus principales beneficios para la salud, destaca su poder antioxidante, antiinflamatorio y digestivo, ayudando a calmar el malestar estomacal, los gases y las náuseas. Además, posee efectos relajantes que contribuyen a reducir el estrés y la ansiedad, así como propiedades antibacterianas y expectorantes que combaten infecciones y alivian la congestión respiratoria. En la cocina, es un ingrediente versátil y esencial, famoso por ser la base del pesto, pero también por realzar el sabor de ensaladas, salsas, guisos o pasta como nuestro plato de pasta con ajo y albahaca o la pasta con pesto de guisantes. Por último, también se utiliza como repelente natural de mosquitos y se le atribuyen propiedades purificadoras para el ambiente.

CEBOLLA:

La cebolla es un alimento que gracias a su contenido en quercetina y otros compuestos azufrados actúa como un potente antioxidante y antiinflamatorio, protegiendo las células del daño y contribuyendo a la salud cardiovascular al mejorar la circulación y reducir el colesterol. Es además muy interesante en esta época del año por su efectos antisépticos y antimicrobianos, siendo un aliado natural para combatir afecciones respiratorias como la gripe, el resfriado y la congestión tan habituales en esta época. Por su contenido en potasio y bajo nivel de sodio, es también un excelente diurético y depurativo. Es el ingrediente principal en prácticamente todos nuestros platos, especialmente de los sofritos de verdura, salsas, cremas o sopas ya que, además de sus propiedades beneficiosas para la salud, también mejora la digestión de los alimentos.

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.

