



enero 2026

¿ Sabías que...?

CARDAMOMO;

El cardamomo es una especia ancestral de gran valor tanto gastronómico como nutricional. Es incluso la tercera especia más cara del mundo tras el azafráñ y la vainilla. Por su aroma intenso se usa en infusiones (como el té chai) o en cocina (curries o postres). Presenta también propiedades medicinales, por lo que se usa como remedio natural para la digestión o incluso la halitosis.

#### **ALUBIA ARROCINA:**

Se trata de una alubia de color blanco, tamaño pequeño y forma ovalada. Su nombre "arrocina" viene precisamente por su gran parecido a los granos de arroz. Su textura es muy fina y mantecosa. Se mantienen enteras durante la cocción ya que no se deshacen tan fácilmente como el resto de las alubias. Son muy digestivas por lo que resultan perfectas para los más pequeños de la casa.

La podemos utilizar en ensaladas, cremas, potajes o simplemente cocinadas con verduras como nuestro sabroso potaje de alubia arrocina con chorizo vegano. Es rica en fibra y con un índice glucémico, con lo que mantiene nuestros niveles de energía estables durante más tiempo.

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:**

**NOTA:** Los alumnos de Sobradiel 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.

