

DALLINGTON SCHOOL

febrero 2026



¿ Sabías que... ?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de verduras con pistones (APIO, GLUTEN) Pavo asado con salsa de manzana Fruta	3 Galets rehogadas con ajo y albahaca (Gluten) Filetes rusos en salsa de pimientos con brócoli Yogur (Lácteo)	4 Sopa de cocido con fideos (APIO, GLUTEN) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (APIO) Fruta	5 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Limanda en su jugo con patatas (Pescado) Yogur (Lácteo)	6 Crema de lenteja roja con verduras Contramuslos de pollo a las finas hierbas (Pequeños) Alitas de pollo con salsa barbacoa (Soja) (Mayores) Fruta
9 Sopa minestrone (APIO, GLUTEN) Pavo guisado con verduras Fruta	10 Crema de zanahorias Lasaña de bonito (Gluten, Pescado) Yogur (Lácteo)	11 Arroz especiado Pollo estofado al estilo Stroganoff con boniato (Soja) Fruta	12 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Fruta	13 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Albóndigas tenera en salsa de cúrcuma con calabaza Fruta
16 (NO LECTIVO)	17 (NO LECTIVO)	18 (NO LECTIVO)	19 (NO LECTIVO)	20 (NO LECTIVO)
23 Crema de coliflor y batata Espaguetis con boloñesa de ternera (APIO, GLUTEN) Fruta	24 Bulgur con verduras (Gluten) Hamburguesas de pavo en salsa de verduras con judías verdes Yogur (Lácteo)	25 Arroz 4 delicias (Soja) Merluza con pisto de invierno (Pescado) Fruta	26 Sopa de verduras con pistones (APIO, GLUTEN) Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias con boniato Yogur (Lácteo)	27 Crema de legumbre (Pequeños) Potaje de alubia arrocina con verduras y chorizo vegano (Mayores) Empanada de bonito (Gluten, Pescado) Fruta

CALABAZA:

La calabaza es una hortaliza con más de un 90% de agua, por lo que resulta muy ligera y digestiva. Su color anaranjado es debido a su elevado contenido en betacaroteno, un pigmento fundamental para nuestra salud visual. Aunque la cosecha se inicia en otoño, su temporada se alarga durante todo el invierno. Es uno de los pocos alimentos donde todas sus partes son comestibles: la pulpa, las semillas, las flores, las hojas, los tallos e incluso la piel que, a pesar de su dureza, se ablanda rápidamente con la cocción en agua o al horno, pudriendo incorporar a las cremas o guisos. También la podemos incluir en platos salados (asada al horno, en cremas y sopas, estofados, especiada, ensalada...) o incluso en elaboraciones dulces (bizcocho, magdalenas o pasteles), aportando un extra de dulzor.

AJO:

El ajo es un "superalimento" indispensable para nuestra salud por su gran contenido en compuestos azufreados, especialmente la alicina, responsable de la mayoría de sus beneficios medicinales. Se ha utilizado como remedio medicinal desde hace más de 5,000 años por civilizaciones como la egipcia y la griega.

El ajo forma parte importante también de la gastronomía mediterránea y, en particular, en nuestro Catering, de platos como la pasta rehogada con albahaca o el brócoli rehogado al ajillo. Si el sabor resulta muy fuerte o picante al paladar, se puede cocinar entero sin cortarlo. De esta forma, no se desprende la alicina, el compuesto responsable de su aroma. Así, su sabor será mucho más suave y dulce.

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.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M