



marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de zanahoria Pollo estofado con menestra al curry (Soja) Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza en salsa verde (Pescado) Yogur (Lácteo)	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Filetes rusos en salsa de pimientos con boniato Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Fruta	Fusilli con salsa de zanahoria (Gluten) Roti de pavo en salsa de manzana con patatas Fruta
9	10	11	12	13
Crema de guisantes y verduras Pollo al chilindrón con patatas Fruta	Bulgur con verduras (Gluten) Pavo asado a la naranja con boniato Yogur (Lácteo)	Ensalada de temporada (Mayores) Crema de calabacín (Pequeños) Lasaña de ternera (Gluten, apio) Fruta	Arroz 4 delicias (Soja) Merluza con pisto de invierno (Pescado) Yogur (Lácteo)	Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta
16	17	18	19	20
Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Albóndigas de ternera en salsa de cúrcuma con menestra Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza a la andaluza con boniato (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo)	Ensalada César (Gluten, soja) Sopa de verduras con letras (Apio, gluten) (Pequeños) Pollo guisado en salsa de champiñones Fruta	Crema de coliflor y batata Macarrones en salsa cremosa con bonito (Gluten, pescado) Fruta	Potaje de alubias pintas con verduras y arroz Hamburguesas de pollo en salsa de zanahoria con judías verdes Fruta
23	24	25	26	27
Arroz especiado Pollo estofado al estilo Strogonoff con boniato (Soja) Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Yogur (Lácteo)	Crema de calabaza Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Fruta	Bulgur con verduras (Gluten) Pavo guisado con patatas Yogur (Lácteo)	Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta
30	31			
(NO LECTIVO)	(NO LECTIVO)			

¿Sabías que...?

LOMBARDA

La lombarda es una col de color morado intenso que pertenece a la familia de las crucíferas como el repollo o la berza. Su riqueza en antocianinas le otorga propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destaca su capacidad para proteger nuestra salud ocular, resulta muy digestiva (se considera un antiácido natural ideal para gastritis y úlceras estomacales) y tiene efecto antioxidante, diurético y saciante. Es una hortaliza principalmente de otoño e invierno y aunque en España la relacionamos generalmente con la navidad, en Europa se utiliza frecuentemente en numerosos platos tanto como ingrediente principal como guarnición. Puede elaborarse tanto en crudo (ensaladas) como cocinada (salteada, cocida, homeada,...). Si se quiere conservar su bonito color morado intenso se recomienda incorporar un poquito de limón o vinagre al agua de cocción.

LIMÓN

Los limones tienen un gran contenido en vitamina C que, además de ayudar a mantener nuestro sistema inmunológico, favorece la absorción del hierro. La vitamina C del limón además, promueve la formación de colágeno, que contribuye al buen estado de la piel y de los cartílagos así como a la buena cicatrización. Añadir un chorrito de limón a las comidas estimula las secreciones gástricas favoreciendo la digestibilidad de los alimentos. Además, dado que contiene sales de potasio, calcio y magnesio, tiene un efecto alcalinizante. Resulta igualmente astringente con lo que se recomienda en casos de diarrea.

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.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M