

# mayo 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 Judías verdes con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Pollo asado a las finas hierbas Fruta	7 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza en salsa de puerros (Pescado) Yogur (Lácteo)	8 Bulgur con verduras (Gluten) Hamburguesas de pavo en salsa de pimientos Fruta	9 Sopa de cocido con pasta (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo)	10 Crema de calabaza Lasaña de ternera (Apio, gluten) Fruta
13 Brócoli con patatas al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Arroz con pavo y verduras Fruta	14 Pasta con salsa de tomate, cebolla y zanahoria (Gluten) Filetes rusos con guarnición Yogur (Lácteo)	15 FESTIVO	16 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil (Pescado) Fruta	17 Ensalada de temporada (Mayores) Sopa de verduras con letras (Pequeños) (Gluten) Pollo guisado con salsa de champiñones (Soja) Fruta
20 Pasta con garbanzos al curry (Gluten) Albóndigas de pavo con salsa de verduras Fruta	21 Crema fría de calabacín y guisantes (Mayores) Crema de calabacín y guisantes (Pequeños) Merluza crujiente al horno (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo)	22 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo asados al limón (Mayores) Contramuslos de pollo asados al limón (Pequeños) Fruta	23 Ensalada de espinacas con queso feta vegano, tomate y aceitunas (Mayores) Crema de zanahoria y batata (Pequeños) Redondo de ternera con puré de patata Yogur (Lácteo)	24 Potaje de alubia arrocina con calabaza y chorizo vegano Empanada de caballa con verduras (Gluten, pescado) Fruta
27 Arroz especiado Pavo asado con salsa de manzana con guarnición Fruta	28 Ensalada de bulgur (Gluten) (Mayores) Bulgur con verduras (Gluten) (Pequeños) Pollo al chilindrón Yogur (Lácteo)	29 Crema fría de puerros y pera (Mayores) Crema de puerros y pera (Pequeños) Fusilli con salsa boloñesa de ternera (Gluten, apio) Fruta	30 Lentejas con verduras y mijo Limanda en su jugo (Pescado) Fruta	31 Gazpacho Pollo guisado al estilo marroquí con cous cous (Gluten) Fruta

## ¿Sabías que...?

### CEBADA

Aunque se trata de un cereal poco conocido (seguramente lo asociamos a la cerveza o al agua de cebada) su proteína es similar a la del trigo, pero además tiene menos gluten. Nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que es ideal para niños y deportistas. Destacan las vitaminas del grupo B y vitamina E, así como variedad de minerales como el calcio, cobre, hierro, fósforo, potasio, zinc y selenio. Vais a encontrar en los supermercados ecológicos cebada integral, perlada, descascarillada, en copos o tostada (con el que se prepara el agua de cebada, bebida refrescante veraniega típica de Madrid). La mejor forma de consumirla es en la integral por su riqueza en fibra, pero podéis empezar a introducir en vuestra alimentación la perlada utilizándola como si fuera arroz en sopas, ensaladas, guisos o simplemente salteada con verduras.

### RÁBANOS

Ricos en vitamina C y fibra, posee además propiedades digestivas y diuréticas. Pertenecen a la familia de las crucíferas como las coles o el brócoli. Podemos encontrarlos rojos, blancos e incluso negros. Estos últimos se pueden consumir tanto crudos como cocidos.

El rábano japonés llamado daikon, es muy usado en la cocina oriental y es básico en la gastronomía japonesa y se utiliza, entre otros platos, para acompañar el sushi o la sopa de miso. Con él se prepara un encurtido japonés, el takuan, que se toma al final de las comidas pues se cree que ayuda a la digestión.

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 utilizados para las cenas, acompañados con crema de verduras o ensaladas.



Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M