DALLINGTON SCHOOL

mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 *(FESTIVO)*
4 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria *(Mayores)* Crema de judías verdes *(Pequeños)* Albóndigas de pollo en salsa de pimientos con menestra Fruta	5 Bulgur con verduras y garbanzos ***(Gluten)*** Merluza rebozada con huevo y copos de máiz al horno con salsa de tomate ***(Pescado, gluten,huevo)*** Fruta	6 Sopa juliana con pasta integral ***(Apio, gluten)*** Pavo guisado al curry con verduras Fruta	7 Ensalada temporada *(Mayores)* Crema de calabacín *(Pequeños)* Lasaña de bonito ***(Gluten, lácteo, pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	8 Arroz especiado Judías pintas con pisto de verduras y ternera Fruta
11 Pasta rehogada con ajo y albahaca ***(Gluten)*** Pavo asado con salsa de manzana y guarnición de coliflor Fruta	12 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Fruta	13 Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Muslitos de pollo a las finas hierbas *(Mayores)* Contramuslos de pollo a las finas hierbas con patatas asadas *(Pequeños)* Fruta	14 Ensalada César ***(Gluten, soja)*** *(Mayores)* Crema de boniato *(Pequeños)* Albóndigas de ternera en salsa de cúrcuma con brócoli Yogur ***(Lácteo)***	15 *(FESTIVO)*
18 Brócoli salteado al ajillo *(Mayores)* Crema de brócoli *(Pequeños)* Arroz al horno con judías arrocina, verduras y caldo con trocitos de pollo Fruta	19 Sopa de verduras con letras ***(Apio, gluten)*** Marmitako de palometa con verduras ***(Pescado)*** Fruta	20 Revuelto de patata y calabacín ***(Huevo, lácteo)*** Pavo guisado estilo oriental con verduras y salsa agridulce ***(Soja)*** Fruta	21 Sopa de cocido con fideos ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)***	22 Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de verduras *(Pequeños)* Espaguetis integrales con boloñesa de ternera ***(Apio, gluten)*** Fruta
25 Arroz especiado Pollo al estilo Strogonoff con patatas ***(Soja)*** Fruta	26 Crema de calabacín Lasaña de ternera ***(Gluten, lácteo, apio)*** Fruta	27 Coliflor con bechamel gratinada ***(Gluten, lácteo)*** Curry de garbanzos con verduras Fruta	28 Bulgur integral con maíz y zanahoria ***(Gluten)*** Tortilla de patata con salsa de tomate ***(Huevo)*** Yogur ***(Lácteo)***	29 Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Fruta

¿ Sabías que...?

JUDÍAS VERDES:

Las judías verdes son en realidad el fruto inmaduro de una planta leguminosa (legumbre). De hecho, son vainas recolectadas antes de su maduración y que albergan en su interior las semillas aún en crecimiento. Es por ello que las consideramos como hortalizas y no como legumbre.
Destacan por su bajo aporte calórico (unas 30 kcal por cada 100 g) y su alto contenido en agua. Son una fuente excelente de fibra, folatos y vitamina K, además de aportar minerales esenciales como el potasio.

Tras el descubrimiento de América, su cultivo se extendió tan rápido por Europa que hoy son un pilar de la dieta mediterránea. A diferencia de otras verduras, no se recomienda su consumo en crudo dado que contienen una proteína llamada faseolina que puede resultar indigesta. Sin embargo, una vez cocidas, pueden utilizarse en frío en ensaladas como la clásica ensalada nicoise o la ensaladilla rusa.

COLIFLOR:

La coliflor es una hortaliza de la familia de las crucíferas cuya parte comestible es en realidad una agrupación de las flores de la planta que conserva su color gracias a que sus propias hojas la protegen del sol impidiendo la fotosíntesis.De hecho su nombre significa "flor de repollo".

Destaca nutricionalmente por ser una fuente extraordinaria de vitamina C (una ración cubre casi el 100% de las necesidades diarias), fibra, ácido fólico y colina, un nutriente esencial para el cerebro.

Como curiosidad, el intenso olor que desprende al cocinarse se debe a sus compuestos de azufre, los mismos que le otorgan potentes propiedades antioxidantes. No obstante, si resulta demasiado molesto, puede añadirse un chorrito de vinagre al agua de cocción para reducir su intensidad.

Nuestro catering ecológico no utiliza pescados de acuicultura ya que en los criaderos intensivos, la concentración es muy alta y con frecuencia se utilizan antibióticos, plaguicidas y vacunas, entre otros para evitar los parásitos y enfermedades, produciendo además graves consecuencias para el medio ambiente.
Tampoco utilizamos marisco, cerdo, azúcar, frutos secos ni semillas. Todo lo cocinamos al horno, vapor o plancha (nunca fritos).
Y nuestros productos provienen principalmente de proveedores de cercanía.

Recibimos las verduras semanalmente frescas de los agricultores y en nuestro obrador las lavamos y preparamos artesanalmente, como en casa.

Las cenas se pueden complementar a la comida del mediodía alternando la proteína (ej: si hay carne se puede incluir pescado o huevo en la cena y viceversa) e incluyendo siempre una ración de hortalizas.

NOTA:
Los alumos tienen a su disposición tanto pan blanco como pan integral de masa madre.

marisa fernández Catering ecológico

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M