DALLINGTON SCHOOL

noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Crema de coliflor y batata Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias con patatas Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza al ajoarriero ***(Pescado)*** Fruta	Sopa de cocido con fideos ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)***	Galets rehogados con ajo y albahaca ***(Gluten)*** Pavo asado con salsa de manzana y brócoli Fruta
10	11	12	13	14
FESTIVO	Sopa de verduras con pasta maravilla ***(Apio, gluten)*** Pollo asado al limón con menestra Yogur ***(Lácteo)***	Arroz 4 delicias ***(Soja)*** Pavo guisado al estilo oriental ***(Soja)*** Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en su jugo ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Brócoli salteado al ajillo *(Mayores)* Crema de brócoli *(Pequeños)* Espaguetis con boloñesa de ternera ***(Apio, gluten)*** Fruta
17	18	19	20	21
Sopa de verduras con fideos ***(Apio, gluten)*** Pavo asado a la naranja con patatas Fruta	Macarrones en salsa de queso vegano ***(Gluten)*** Merluza a la bilbaína ***(Pescado)*** Fruta	Crema de zanahoria Pollo al estilo marroquí con garbanzos Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Limanda al estilo andaluz con brócoli ***(Pescado, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)***	Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de verduras y lenteja roja *(Pequeños)* Filetes rusos de ternera en salsa de cúrcuma con boniato Fruta
24	25	26	27	28
Arroz especiado Pollo estofado al estilo Strogonoff con brócoli ***(Soja)*** Fruta	Bulgur con maíz y zanahoria ***(Gluten)*** Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Sopa de verduras con pasta de letras ***(Apio, gluten)*** Hamburguesas de pavo en salsa de pimientos con guarnición de boniato Fruta	Potaje de alubia arrocina con verduras y chorizo vegano Merluza con pisto de otoño ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Crema de calabacín Lasaña de ternera ***(Gluten, apio)*** Fruta

¿ Sabías que...?

REPOLLO:
El repollo se considera un antioxidante y antibiótico natural por su alto contenido en vitamina C (que se incrementa si se consume fermentado como el "choucrut") y flavonoides. Es además antiinflamatorio y, como el resto de vegetales de la familia (brócoli, coliflor, coles,..), contiene glucosinolatos, compuestos con efecto preventivo frente al cancer.
Es el ingrediente estrella de nuestro famoso cocido pero también lo incorporamos en otros formatos tanto crudos (ensaladas como la "coleslaw"), cocido (en forma de guarniciónes) o bien fermentando (como el chucrut).

Para reducir las posibles flatulencias, se recomienda cocinarlo con un poco de comino, blanquearlo (cocer unos minutos en abundante agua) antes de cocinarlo o bien añadir unas gotas de limón o vinagre durante la elaboración.

PERA:
La pera es una fruta con un alto contenido en agua, fácil masticación y gran digestibilidad por lo que resulta ideal para los más pequeños de la casa.

Existen más de 1.500 variedades en el mundo pero en España las más conocidas son la pera de San Juan (en junio) y la pera Conferencia (a partir de septiembre).

Es rica en fibras solubles como la pectina que nos ayuda a mantener una buena salud intestinal. Al mismo tiempo, su alto contenido en flavonoides nos protege de enfermedades cardiovasculares y el potasio resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestros músculos.

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 alumos 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.

marisa fernández Catering ECOLÓGICO

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M