DALLINGTON SCHOOL

noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
(NO LECTIVO)	Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Albóndigas de pavo en salsa de verduras con guarnición de brócoli Fruta	Fusilli al pesto de guisantes ***(Gluten, soja)*** Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con judías verdes *(Mayores)* Contramuslos de pollo a las finas hierbas con judías verdes *(Pequeños)* Fruta	Lentejas con verduras y mijo integral Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Crema de calabaza Redondo de ternera con puré de patata ***(Lácteo)*** Fruta
9	10	11	12	13
(NO LECTIVO)	Bulgur integral con zanahoria ***(Gluten)*** Hamburguesas de pollo en salsa de pimientos con boniato Fruta	Espaguettis con salsa pomodoro (tomate y albahaca) ***(Gluten)*** Merluza en su jugo con guarnición de patata ***(Pescado)*** Fruta	Crema de coliflor y batata Pavo asado a la naranja con menestra de verduras Yogur ***(Lácteo)***	Arroz al ajillo Judías pintas con pisto de verduras y ternera Fruta
16	17	18	19	20
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria *(Mayores)* Crema de judías verdes *(Pequeños)* Pavo guisado con verduras Fruta	Sopa minestrone de verduras y legumbre ***(Apio, gluten)*** Tortilla francesa rellena de jamón de pollo con piperrada (pimientos y tomate) y patatas ***(Huevo)*** Fruta	Crema de calabacín Lasaña de ternera ***(Gluten, apio, lácteo)*** Fruta	Arroz 4 delicias (zanahoria, guisantes, maíz y *huevo*) ***(Huevo, soja)*** Limanda al ajoarriero ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Sopa de cocido con fideos integrales ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Fruta
23	24	25	26	27
Arroz basmati especiado Pollo guisado estilo Strogonoff con boniato ***(Soja)*** Fruta	Coliflor a la bella aurora (gratinada con bechamel, tomate y queso) ***(Lácteo, gluten)*** *(Mayores)* Crema de zanahoria *(Pequeños)* Filetes rusos en salsa con judias verdes Fruta	Sopa de verduras y pistones integrales ***(Apio, gluten)*** Paella de palometa y verduras ***(Pescado)*** Fruta	Lentejas con verduras y mijo integral Limanda rebozada al horno con pisto de verduras y patatas ***(Pescado, huevo)*** Yogur ***(Lácteo)***	Galets con salsa de tomate, cebolla y calabaza ***(Gluten)*** Huevos revueltos con salchichas de pavo ***(Huevo, lácteo)*** Fruta
30				
Crema de guisantes y verduras Arroz con verduras y pollo Fruta				

¿ Sabías que...?

PEREJIL:

El perejil (Petroselinum crispum) pertenece a la familia de las apiáceas, al igual que el apio, el cilantro y el hinojo. Existen dos variedades principales: el perejil de hoja lisa, que tiene un sabor más intenso, y el de hoja rizada, que se utiliza frecuentemente para decorar los platos. No es casualidad que sea una de las plantas aromáticas más utilizadas en nuestra gastronomía, ya que, gracias a su alto contenido en vitamina C, contribuye a mejorar la absorción de otros nutrientes tan importantes como el hierro.

Se puede consumir fresco o seco, aunque fresco conserva mejor su aroma y sabor. Se utiliza para condimentar multitud de platos, pero destaca especialmente en la elaboración de salsas, como la conocida salsa verde. Una de las combinaciones estrella de la gastronomía mediterránea es la de limón, perejil y ajo, que utilizamos habitualmente en nuestro catering para acompañar platos de pescado.

PALOMETA:

La palometa es un pescado azul que vive en aguas del océano Atlántico y del mar Mediterráneo. En España, la variedad más común es la palometa negra (Brama brama), que se caracteriza por su cuerpo ovalado, aplanado lateralmente y de color gris oscuro plateado.
Es un pescado salvaje que se alimenta principalmente de pequeños peces y crustáceos. Su dieta contribuye a su sabor intenso y agradable, ligeramente pronunciado, característico de los pescados azules.
Además, aporta proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo y el selenio.
Por su textura firme, es ideal para elaborar guisos, como el marmitako que presentamos en nuestros menús. También se puede preparar en escabeche, una elaboración tradicional a base de aceite, vinagre, ajo y laurel.

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.

marisa fernández Catering ecológico

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M