



octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Macarrones con salsa de tomate, cebolla y calabaza (Gluten) Merluza en su jugo con patatas (Pescado) Fruta	2 Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Yogur (Lácteo)	3 Ensalada de temporada (Mayores) Crema de zanahoria (Pequeños) Hamburguesas de pavo en salsa de verduras con guarnición de brócoli Fruta
6 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (Mayores) Crema de judías verdes (Pequeños) Pavo al estilo marroquí con garbanzos y cous cous (Gluten) Fruta	7 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza al ajoarriero (Pescado) Yogur (Lácteo)	8 Ensalada de temporada (Mayores) Sopa de verduras con pasta (Apio, gluten) (Pequeños) Pollo asado al limón con menestra Fruta	9 Lentejas con verduras y mijo Limanda en su jugo (Pescado) Fruta	10 Galets rehogados con ajo y albahaca (Gluten) Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias con patatas Fruta
13 (NO LECTIVO)	14 Brócoli salteado al ajillo (Mayores) Crema de brócoli (Pequeños) Espaguetis con boloñesa de ternera (Apio, gluten) Yogur (Lácteo)	15 Arroz basmati especiado Pollo estilo Stroganoff con guarnición de boniato (Soja) Fruta	16 Potaje de alubia arrocinca con verduras Merluza al estilo andaluz con pisto (Pescado, gluten) Yogur (Lácteo)	17 Ensalada César (Gluten, soja) (Mayores) Sopa de verduras con pasta (Apio, gluten) (Pequeños) Pavo asado con salsa de manzana y patatas asadas
20 Pasta con pesto de guisantes (Gluten) Pavo guisado al curry con verduras Fruta	21 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Limanda en su jugo (Pescado) Yogur (Lácteo)	22 Sopa de cocido con fideos (Apio, gluten) Cocido de garbanzos con verduras y pollo (Apio) Fruta	23 Crema de puerros y batata Contramuslos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras (Pequeños) Jamoncitos asados a las finas hierbas con menestra de verduras (Mayores) Fruta	24 Ensalada de temporada con pasta (Mayores) (Gluten) Sopa minestrone con judías blancas y pasta (Gluten, apio) (Pequeños) Filetes rusos con salsa de pimientos con patatas Fruta
27 Bulgur con maíz, zanahoria y garbanzos (Gluten) Pollo guisado con salsa de champiñones Fruta	28 Crema de calabacín Lasaña de bonito (Gluten, pescado) Yogur (Lácteo)	29 Sopa de verduras con fideos (Gluten, apio) Hamburguesas de pavo en salsa de cúrcuma con patatas Fruta	30 Arroz cuatro delicias, zanahoria, maíz, pavo y guisantes Merluza con salsa de tomate y calabacín (Pescado) Yogur (Lácteo)	31 (NO LECTIVO)

¿ Sabías que...?

AVENA

La avena es, junto con el trigo y el maíz, uno de los cereales más consumidos en el mundo. Dispone de un alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta con lo que nos aportan energía y saciedad durante un mayor tiempo.

También contiene gran cantidad de fibra soluble e insoluble con lo que nos ayuda a mantener una buena salud intestinal. La avena es baja en grasas totales pero la gran mayoría son polinsaturadas destacando omega-6 y omega-3.

Contiene vitaminas del grupo B incluyendo el ácido fólico y vitamina E. Además, aporta hierro, zinc, fósforo, potasio y algo de calcio. Es importante consumir avena procedente de agricultura ecológica para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.

En la cocina resulta muy versátil dado que podemos utilizarla tanto en elaboraciones dulces (bizcochos, galletas, porridges,...) como saladas (salsas, hamburguesas, rellenos,...).

LIMANDA (LENGUADINA)

Se trata de un pescado salvaje que vive en mar abierto en el norte del Océano Pacífico. Es blanco, plano y de sabor muy suave. Pertenece, de hecho, a la misma familia que el gallo, la platija y el lenguado. Comparten igualmente propiedades nutricionales. Contiene poca grasa y sus proteínas son de alto valor biológico. Destaca por su contenido en fósforo, potasio, magnesio y yodo. Una porción cubre el 30% del requerimiento diario recomendado de fósforo y el 50% del requerimiento de vitamina B6.

Según AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) está clasificado como de riesgo bajo de contaminación por mercurio, a diferencia del pescado Panga que se cultiva en caudales de ríos con alto nivel de contaminación. Tiene un sabor suave y dispone de pocas espinas así que es ideal para incluir en la dieta de los más pequeños de la casa.

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.

