DALLINGTON SCHOOL

septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	*NO LECTIVO*	*NO LECTIVO*	Crema de calabacín Macarrones con salsa de tomate y bonito ***(Gluten, pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Hummus de garbanzos con palitos de pan ***(Gluten palitos pan)*** *(Mayores)* Garbanzos guisados con verduras *(Pequeños)* Filetes rusos en salsa de verduras con brócoli Fruta
8	9	10	11	12
Arroz 4 delicias (zanahoria, guisantes, maíz y pavo) ***(Soja)*** Pavo guisado al estilo oriental ***(Soja)*** Fruta	Empedrado de legumbre ***(Gluten)*** *(Mayores)* Crema de verduras y legumbre (lenteja roja) *(Pequeños)* Empanada de bonito ***(Gluten, pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Gazpacho de sandía Pollo al ajillo con patatas Fruta	Lentejas con verduras y mijo Limanda en salsa de limón y perejil ***(Pescado)*** Fruta	Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de zanahorias *(Pequeños)* Espaguetis con boloñesa de ternera ***(Gluten, apio)*** Fruta
15	16	17	18	19
Gazpacho Galets con salchichas de pavo y salsa aurora ***(Gluten, soja)*** Fruta	Ensalada de boulgur con pavo asado y manzana ***(Gluten, soja)*** *(Mayores)* Boulgur con verduras ***(Gluten)*** *(Pequeños)* Limanda en su jugo ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Judías verdes rehogadas con zanahoria y patata *(Mayores)* Crema de judías verdes *(Pequeños)* Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con verduras *(Mayores)* Contramuslos de pollo a las finas hierbas *(Pequeños)* Fruta	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabaza Merluza al estilo andaluz con brócoli ***(Pescado, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)***	Ensalada de garbanzos con pasta ***(Gluten)*** *(Mayores)* Garbanzos con verduras y pasta al curry *(Pequeños)* ***(Gluten)*** Albóndigas de ternera en salsa de cúrcuma con boniato Fruta
22	23	24	25	26
Gazpacho de manzana Pollo asado al limón con menestra de verduras Fruta	Brócoli al ajillo *(Mayores)* Crema de brócoli *(Pequeños)* Arroz con merluza y verduras ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)***	Ensalada César ***(Gluten, soja)*** *(Mayores)* Sopa de letras con verduras ***(Apio, gluten)*** *(Pequeños)* Pavo asado a la naranja con patatas Fruta	Potaje de alubia arrocina con verduras Limanda con pisto de verano ***(Pescado)*** Fruta	Ensalada de temporada *(Mayores)* Crema de verduras *(Pequeños)* Lasaña de ternera ***(Gluten, apio)*** Fruta
29	30			
Arroz especiado Pollo estofado al estilo Strogonoff con brócoli ***(Soja)*** Fruta	Ensalada campera con bonito ***(Pescado)*** *(Mayores)* Crema de calabaza *(Pequeños)* Filetes rusos en salsa de pimientos rojos con boniato Yogur ***(Lácteo)***			

¿ Sabías que...?

SALSA TAMARI:

La salsa tamari es un tipo de salsa de soja fermentada que destaca por sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud. Es rica en proteínas, minerales y antioxidantes que además favorece la digestión de las comidas de las que se acompaña.

El tamari es la variedad de salsa de soja que utilizamos en nuestras cocinas porque no contiene trigo, siendo de esta manera apta para las personas con intolerancia al gluten. Además, sus propiedades antimicrobianas ayudan a conservar los alimentos y a mantenerlos frescos por más tiempo.

BULGUR:

El bulgur es el grano del trigo cocido, secado y partido. Es muy consumido en la cocina árabe, en donde lo utilizan en infinidad de platos como ensaladas, guisos, sopas u otras elaboraciones.

Al tratarse del grano casi entero (y sin refinar), mantiene muchas de las propiedades del trigo como las vitaminas del grupo B y minerales fundamentales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños..

Se cocina muy rapidamente y podemos añadirlo a las sopas, como si fuera arroz, preparlo en ensalada (como nuestra famosa ensalada de bulgur con pavo), combinarlo con legumbres, guisos, hamburguesas vegetales o simplemente salteado con verduras.

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