



junio 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Pasta con salsa de tomate, cebolla y zanahoria (Gluten) Limanda en salsa verde (Pescado) Yogur (Lácteo)	2 Ensaladilla rusa con mayonesa de soja (Soja) (Mayores) Sopa de verduras con pasta (Gluten, apio) (Pequeños) Pavo asado a las finas hierbas Fruta	3 Cous cous con verduras (Gluten) Albóndigas de pollo en salsa (Gluten) Yogur (Lácteo)	4 Gazpacho Lasaña de bonito con verduras (Gluten, pescado) Fruta
7 Crema de verduras asadas Roti de pavo con patatas en salsa Fruta	8 Ensalada de temporada (Mayores) Crema de zanahoria (Pequeños) Paella de verduras con salmón salvaje (Pescado) Yogur (Lácteo)	9 Gazpacho Ensalada veraniega de garbanzos Fruta	10 Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa de ternera (Gluten) Yogur (Lácteo)	11 Ensalada campera Merluza crujiente con copos de maíz al horno (Pescado, gluten) Fruta
14 Ensalada de bulgur (Gluten) (Mayores) Bulgur con verduras (Gluten) (Pequeños) Hamburguesas de pavo con patatas al horno Fruta	15 Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Merluza a la gallega (Pescado) Yogur (Lácteo)	16 Ensalada de temporada Lasaña de ternera (Gluten, apio) Fruta	17 Ensaladilla rusa con fiambre de pavo (Soja) Muslitos de pollo con salsa de limón Yogur (Lácteo)	18 Crema puerros Pasta con bonito (Gluten, pescado) Fruta
21 Arroz blanco Salchichas de pollo con pisto de verduras Fruta	22 Crema de guisantes Ensalada de bulgur con pavo y manzana (Gluten) Yogur (Lácteo)	23 Ensalada de pasta (Gluten) Merluza con salsa de limón y perejil (Pescado) Fruta	24 Cous cous con verduritas (Gluten) Pollo al chilindron Yogur (Lácteo)	25 Gazpacho Hamburguesas de ternera con pan burger y chips variados (Gluten) Helado
28	29	30		

## ¿Sabías que...?

**Sandía:**

La sandía es la fruta de verano con mayor contenido en agua (más de un 90%) por lo que resulta ideal para hidratarse en los meses de calor. Contiene además gran cantidad de minerales como el potasio (con efecto diurético y depurativo) o el manganeso (necesario para formar proteínas en el organismo). Su característico color rojo viene dado por un pigmento, el licopeno (presente también en los tomates) que lo confiere propiedades antioxidantes y cardioprotectoras. El licopeno es también objeto de numerosos estudios por su papel protector frente a varios tipos de cáncer. Su sabor suave y dulzón lo hace muy versátil en diversos platos de verano como las ensaladas, brochetas de frutas, batidos, helados, granizados, gazpachos u otras sopas frías.

**Garbanzos:**

Los garbanzos son un tipo de legumbre originariamente cultivada en la vertiente mediterránea aunque hoy en día son consumidos en prácticamente todo el mundo. Forma parte fundamental de la internacionalmente reconocida dieta mediterránea. Los beneficios de los garbanzos son numerosos ya que aportan una gran cantidad de vitaminas del grupo B, claves para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso y cardiovascular. Su alto contenido en fibra ayudan a mantener un buen tránsito intestinal y una buena salud digestiva.

Pueden consumirse en caliente como parte de potajes o guisos pero igualmente, en los meses de mayor calor, podemos incorporarlos a ensaladas o preparar el tradicional hummus de garbanzos.

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.

