VIRTUS COLLEGE

octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Buffet de ensalada Crema de verduras con picatostes ***(Gluten)*** Merluza rebozada al horno con pisto ***(Pescado, huevo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	2 Buffet de ensalada Bulgur integral con zanahoria y maíz ***(Gluten)*** Revuelto de calabacín y queso ***(Huevo, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
5 Buffet de ensalada Sopa minestrone de verduras y legumbre ***(Apio, gluten)*** Hamburguesa de pavo en pan burguer con patatas gajo ***(Gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	6 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate, cebolla y zanahoria Pollo al ajillo con judías verdes Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	7 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo integral Empanada de verduras con bonito ***(Pescado, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	8 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Filetes rusos en salsa de cúrcuma con menestra Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	9 Buffet de ensalada Fusilli en salsa Alfredo *(nata y queso)* ***(Gluten, lácteo)*** Huevos revueltos con salchichas de pavo ***(Huevo, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
12 *(FESTIVO)*	13 Buffet de ensalada Macarrones con salsa de tomate, cebolla y calabaza ***(Gluten)*** Albóndigas de pavo en salsa de verduras con guarnición Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	14 Buffet de ensalada Sopa de verduras y letras ***(Apio, gluten)*** Marmitako de palometa ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	15 Buffet de ensalada Guacamole con nachos Quiche lorraine ***(Huevo, gluten, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	16 Buffet de ensalada Arroz al ajillo Judías pintas con pisto de verduras y ternera Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
19 Buffet de ensalada Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Pavo asado a la naranja con arroz Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	20 Buffet de ensalada Lentejas con verduras y mijo integral Merluza en salsa de limón y perejil con patata ***(Pescado)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	21 Buffet de ensalada Ensalada César con pollo ***(Soja, gluten)*** Tortilla de patata con salsa de tomate ***(Huevo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	22 Buffet de ensalada Crema de calabacín Lasaña de ternera ***(Gluten, lácteo)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	23 Buffet de ensalada Arroz 4 delicias (zanahoria, guisantes, maíz y huevo) ***(Soja, huevo)*** Garbanzos al estilo marroquí con pollo y verduras ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta
26 Buffet de ensalada Arroz basmati especiado Pollo guisado estilo Strogonoff con brócoli ***(Soja)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	27 Buffet de ensalada Revuelto de calabacín y queso ***(Huevo, lácteo)*** Salchichas de pavo con tomate Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	28 Buffet de ensalada Bulgur con zanahoria y maíz ***(Gluten)*** Merluza rebozada con copos de maíz al horno con guarnición ***(Pescado, gluten)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	29 Buffet de ensalada Brócoli salteado al ajillo Espaguetis con boloñesa de ternera ***(Gluten, apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta	30 Buffet de ensalada Sopa de cocido con fideos integrales ***(Apio, gluten)*** Cocido de garbanzos con verduras y pollo ***(Apio)*** Yogur ***(Lácteo)*** o Fruta

¿ Sabías que...?

CHAMPIÑONES:

Los champiñones, a pesar de su alto contenido en agua (más de un 90%) poseen numerosos micronutrientes con propiedades beneficiosas para nuestra salud. Destaca su capacidad para estimular nuestro sistema inmune, protegiéndonos especialmente de las afecciones respiratorias recurrentes, tan prevalentes entre los niños.

Resultan muy ligeros y digestivos, así como una buena fuente de betaglucanos, fibras prebióticas fundamentales para mantener nuestra microbiota intestinal.

Para elegir los mejores champiñones, es necesario fijarse principalmente en 4 aspectos: que el sombrero se encuentre bien cerrado, que la textura esté firme y no tengan una capa pegajosa en la superficie, que el color sea uniforme y que el olor sea ligeramente terroso.

En nuestras cocinas, es el ingrediente estrella en platos como el pollo al estilo Strogonoff o la carne en salsa de champiñones, entre otros.

APIO:

Pertenece a la familia de las umbelíferas por lo que está emparentado con la zanahoria, la chirivía, el comino, el perejil y el hinojo. En la antigüedad lo utilizaban más como ingrediente medicinal que como alimento. Destacan sus propiedades diuréticas y digestivas que ayudan a combatir la retención de líquidos y los gases. Contiene tan solo 16 kcal por 100 gr. Se dice que masticarlo gasta incluso más energía que la que aporta.

A nivel culinario, debe utilizarse con moderación, ya que posee un sabor muy intenso que puede resultar excesivo en algunas elaboraciones. Se utiliza principalmente como potenciador de sabor en caldos, salsas o guisos aunque tambien puede consumirse crudo en ensaladas como en la famosa ensalada Waldorf.

Se trata de un potencial alérgeno, de hecho, forma parte de los 14 alérgenos de obligada declaración en el etiquetado.

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.

Las cenas se pueden complementar a la comida del mediodía alternando la proteína (ej: si hay carne al mediodía se puede incluir pescado o huevo para cenar y viceversa) e incluyendo siempre una buena ración de hortalizas.

marisa fernández Catering ecológico

Nº. Registro Sanitario: 26.016238/M