

MENÚ SEPTIEMBRE



LA DESPENSA D'LUJO[®]
Directo de la tierra

Agricultores tradicionales, pequeños productores de frutos del campo. Gentes del Rural Gallego que innova dentro de la tradición en la procura de ofrecer la excelencia que nuestros minifundios pueden dar. Legumbres, patatas y productos de la huerta directamente del campo. Investigación y Desarrollo son nuestra principal arma, que junto al trabajo constante y el buen hacer nos identifican como una explotación de referencia en el sector agrario. Somos excelencia, y por eso colaboramos en grandes proyectos de innovación de la mano de entidades públicas y privadas. Nuestro aval son nuestras cosechas y productos, primera calidad destinada a nuestros clientes.



Cuidamos lo que más importa: La alimentación de tus hijos.

Menú Mensual Basal.



Nuestra promesa: Nutrición, Calidad y Seguridad en cada plato.

Creemos que una alimentación saludable y consciente es la base para un crecimiento feliz. Nuestro menú está diseñado sobre tres pilares fundamentales para garantizar el bienestar de vuestros hijos.



Equilibrio Nutricional.

Cada comida está planificada para ofrecer un balance completo de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas saludables) y micronutrientes esenciales para su energía y desarrollo.



Ingredientes Frescos y ECO.

Priorizamos productos de temporada, de proximidad y con certificación ecológica (ECO) siempre que es posible, asegurando un sabor y una calidad superiores, libres de pesticidas.



Gestión de Alérgenos.

Llevamos un control exhaustivo de los 14 alérgenos de declaración obligatoria. La seguridad y la transparencia son nuestra máxima prioridad.

Cómo interpretar nuestro menú.

Estructura del Día

Mostramos claramente un Primer Plato, un Segundo Plato y un Postre para cada día.

- **Primer Plato:** Generalmente compuesto por legumbres, pastas, arroces o verduras.
- **Segundo Plato:** La fuente principal de proteína, como carne, pescado, huevo o alternativas vegetales.
- **Postre:** Priorizamos Fruta fresca de temporada o Yogur ECO.

Indicador ECO

Busque la etiqueta (ECO) para identificar los platos o ingredientes de origen ecológico certificado.

Clave de Alérgenos

Los números entre paréntesis (1, 7) junto a cada plato corresponden a los alérgenos presentes. En la siguiente página encontrará la leyenda completa.

LUNES

- **1º:** Crema de calabaza y boniato (ECO) (7)
- **2º:** Pizza casera de atún y queso (1,3,4,7)
- **Postre:** Fruta

Leyenda de Alérgenos.

Para su tranquilidad y la seguridad de todos, aquí tiene la lista completa de los 14 alérgenos que identificamos en nuestros platos.



1. Gluten (Cereales con)



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescado



5. Cacahuete



6. Soja



7. Leche y derivados



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Sulfitos



13. Altramuces



14. Moluscos

Ante cualquier duda o necesidad específica sobre alergias o intolerancias, no dude en contactar con nosotros.

Semana 1: Un comienzo lleno de energía.

			MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	DOMINGO 13
COMIDA			1º:CREMA DE VERDURAS Y AOVE	1º:ENSALADA COMPLETA CON ATÚN, MANZANA Y PICATOSTES(1)(4)	1º:MACARRÓN ECO INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1;3,4)	
			2º:HUEVOS ECO A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE CASERO (3)	2º:GUISO DE PORCO CELTA CON PATATAS Y VERDURAS	2º:PESCADO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA (4)	
			POSTRE: YOGUR (7)	POSTRE: PLÁTANO	POSTRE: SANDÍA	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
		MILANESA DE POLLO CON PURÉ DE PATATA(1;7)	PESCADO A LA ROMANA(1;3;4) CON ENSALADA MIXTA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA(3,4,)	GUISO DE TERNERA CON PASTA(1)	POLLO HORNO CON ENSALADA

Dato Nutricional

La pasta integral más saludable es la pasta 100% de sémola de grano entero o las alternativas a base de legumbres (como lentejas o garbanzos), destacando opciones de alta calidad nutricional



Semana 2: Explorando nuevos sabores.

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	DOMINGO 20
COMIDA	1º:CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON AOVE	1º:ENSALADA DE PASTA (1;3;4)	1º:ALUBIA GALAICA CON VERDURAS ECO	1º:CREMA DE CALABACÍN CON AOVE	1º:ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO	
	2º:PIZZA CASERA DE ATÚN Y QUESO CON TOMATE NATURAL (1;3;4;7)	2º:PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	2º:TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)	2ºMACARRONES INTEGRALES ECO CON BOLOÑESA DE SOJA ECO (1;3)	2º:PESCADO FRESCO (4) CON ENSALADA	
	POSTRE: PERA	POSTRE: MANZANA	POSTRE:NECTARINA	POSTRE:SANDÍA	POSTRE: YOGUR (7)	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	GARBANZOS AL AJILLO CON BACALAO(4)	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA(1;4;3)	ENSALADA DE JUDÍAS CON HUEVO COCIDO Y ATÚN(3;4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO(1;7)	BRECOL CON PATATA, HUEVO, CHORIZO Y AJADA	LOMO CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS

Plato Estrella

¡El arroz con tomate del viernes es un clásico que encanta a todos! Nuestra salsa de tomate se elabora aquí, con ingredientes naturales y sin azúcares añadidos, para un sabor auténtico y saludable



Semana 3: Nutrición que viene del mar

	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	DOMINGO 27
COMIDA	1º:BRECOL A LA GALLEGA CON AJADA	1º:PAELLA DE VERDURAS	1º:CREMA ZANAHORIA CON AOVE	1º:MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE CASERA(1)	1º:LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS(1)	
	2º:ESPAGUETI ECO CON SALSA DE VERDURAS Y HUEVO ECO A LA PLANCHA (1;3)	2º:CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA	2º:GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS	2º:ROLLO DE CARNE CASERO EN SALSA CON ENSALADA (1;3;7)	2º:PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA (1;3;4)	
	POSTRE: PLÁTANO	POSTRE: MANZANA	POSTRE: MELÓN	POSTRE: YOGUR(7)	POSTRE: PERA	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	ENSALADILLA RUSA (3;4)	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS Y ZORZA (3)	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (1;4;3)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ	LASAÑA DE ATÚN (1;4;7)	CHURRASCO DE CERDO CON PATATAS

Dato Nutricional

El caldo de huesos es considerado un superalimento debido a su alta concentración de nutrientes esenciales, colágeno y minerales, obtenidos al cocinar huesos de animales a fuego lento durante un periodo prolongado



Semana 4: Sabores caseros y reconfortantes.

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30			
COMIDA	1º:JUDÍAS CON AOVE Y PIMENTÓN	1º:CREMA DE VERDURAS Y AOVE	1º:LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (1)			
	2º:JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON COUSCOUS ECO DE VERDURAS	2º:LASAÑA DE ATÚN Y VERDURAS (1;3;4;7)	2º:TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)			
	POSTRE: YOGUR(7)	POSTRE: MANZANA	POSTRE: PLÁTANO			
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	HAMBURGUESA A LA PANCHA CON PATATAS	ENSALADA DE PASTA CON HUEVO COCIDO Y ATÚN (1;4;3)	GUISO DE TERNERA CON PASTA(1)			



Hecho en casa

Pollo 100% gallego con crianza certificada libre de antibióticos, empleando una alimentación natural innovadora que incluye extracto de albariño para mantener la salud de las aves sin medicamentos



Nuestra apuesta por lo ECO: ¿Qué significa para tu hijo?



Más Saludable: Los alimentos ecológicos se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos sintéticos, lo que significa un producto más puro y natural.



Más Nutritivo: Diversos estudios sugieren que los alimentos ECO pueden contener niveles más altos de ciertos nutrientes y antioxidantes.



Sabor Auténtico: Al crecer respetando los ciclos naturales, los productos ecológicos a menudo tienen un sabor más intenso y genuino.



Sostenibilidad: Apoyar la agricultura ecológica es también una forma de cuidar el medio ambiente para las futuras generaciones.



La Cocina: Elaboraciones que Nutren.

100% Artesanal

Elaboración propia de albóndigas, hamburguesas, croquetas, empanadas y salsas. Eliminamos los ultraprocesados y su lista de alérgenos y componentes nocivos.



Aceites Saludables

Solo usamos Aceite de Oliva Virgen Extra en todas nuestras elaboraciones y Aceite alto oleico (mas del 80%) para realizar las escasas frituras.

El Poder del Caldo de Huesos

Nuestros caldos se elaboran durante horas con carnes cartilaginosas y huesos de tuétano. Aumentan el sistema inmunológico y protegen el organismo.



Sopas de Alto Valor Nutricional

Todas las sopas llevan un fondo de caldo con verduras trituras, carcasas de gallina vieja y huesos. La gallina aporta vitamina B12, C, antioxidantes, A, D y hierro.

Ingredientes con Nombre Propio: Calidad y sabor de nuestra tierra.

Creemos en el valor de lo local. Por eso, nuestro menú incluye joyas de la gastronomía gallega, apoyando a productores de proximidad que comparten nuestra pasión por la excelencia.



Ternera Gallega ECO de Traloagro

Carne de pasto criada de forma sostenible, garantizando un sabor y una terniza excepcionales.



Porco Celta

Una raza autóctona recuperada, famosa por su carne jugosa y su perfil graso más saludable. Usada en nuestro guiso y chorizo.



Ovos ECO Corazón de Galicia

Huevos de gallinas criadas en libertad y alimentadas con productos ecológicos, que se notan en el sabor y el color de la yema.



Yogures ECO de Xanceda y Sen Mais

Lácteos cremosos y naturales de granjas gallegas comprometidas con el bienestar animal y la producción ecológica.