

LUNES

6

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱

Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta 🌱

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

MARTES

7

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌱 🌿

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 🍷

Cous cous integral de cultivo ecológico 🌱 Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

MIÉRCOLES

8

Kcal HC Lip Prot

Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 🌱

Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta 🍷 🌿

Patata al horno 🌿 Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

JUEVES

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional 🍷

Trigo tierno salteado Ensalada variada

Bizcocho de chocolate casero o Fruta fresca de temporada 🍌 🍌

VIERNES

10

Kcal HC Lip Prot

Fussilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Tomate asado con orégano 🌿 Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

13

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras

Fideuá de pescado

Patata asada con hierbas aromáticas 🌿 Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

14

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Blanqueta de pavo guisada 🍷

Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados 🌱 🌿 Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

15

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo ecológico rehogado 🌱 🌿

Huevos aurora 🍷

Arroz salteado al curry Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

16

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa 🌱

Filete de halibut al limón

Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱 🌿 Ensalada variada

Arroz con leche casero o Fruta fresca de temporada 🍌 🍌

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras 🌱

Jamoncitos de pollo asados en su jugo 🍷

Pasta salteada Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

20

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ecológico salteados 🌱 Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de escudella

Carn d'olla con garbanzo de cultivo ECO 🌱

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

22

Kcal HC Lip Prot

Ensalada coleslaw 🌿 🍌

Arroz con boloñesa vegetariana

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada 🍌

23

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia con judía verde de cultivo ecológico 🌱 🌿

Fingers de pollo crujientes de elaboración casera 🌿 🍌 🍌

Patatas al gratin 🌿 Ensalada variada

Bizcocho de limón casero o Fruta fresca de temporada 🍌 🍌

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas ecológicas a la jardinera 🌱

Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras 🍷

Rodajitas de berenjena asadas 🌿 Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada 🌱 🌿 🍌 🍌

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad. Y se podrá repetir de los primeros platos y guarniciones.

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades.



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco

LUNES

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz 3 delicias

Estofado de ternera al estilo tradicional

Coliflor ECO con ajilimójili
Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

MARTES

28

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes ECO con mantequilla

Bacalao provenzal

Pasta salteada
Ensalada variada

Queso o
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

29

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos de cultivo ecológico estofados
con verduras

Butifarra a la plancha

Salteado de verduras
Ensalada variada

Queso o
Fruta fresca de temporada

JUEVES

30

Kcal HC Lip Prot

Crema amarilla de Pikachu

Mini pizzas de Super Mario

Alubias de cultivo ecológico
Ensalada tetris de lechuga, tomate y
zanahoria

Plátano Comecocos o
Fruta fresca de temporada

VIERNES

01

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras

Filete de pollo al curry

Cous cous integral ecológico
Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

Día de los Videojuegos

04

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

05

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

06

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

07

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

08

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas

25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

EQUILIBRA
TU CENA

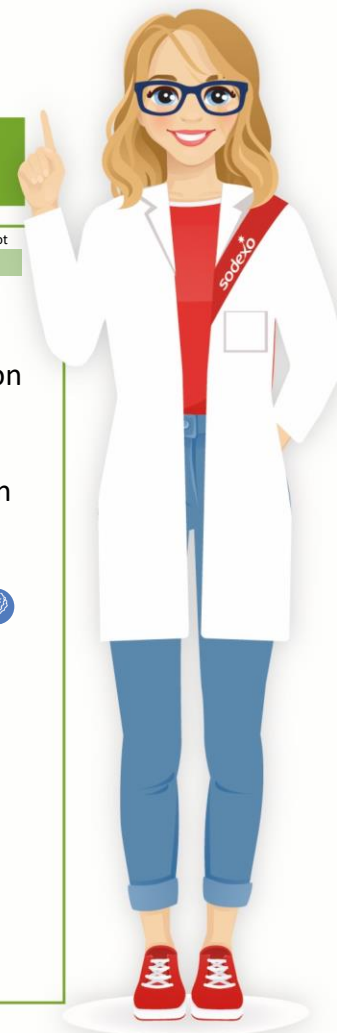
Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

BIENVENIDOS
al
COMEDOR

apREndiendo
A COMER



MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

06

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ECO con patata asada 

Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta 

Ensalada variada

Yogur ecológico 
o

Fruta fresca de temporada 

07

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias ecológicas  

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina  

Cous cous integral ECO 

Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de temporada 

08

Kcal HC Lip Prot

Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 

Contramuslo de pollo asado con limón  

Patata al horno 

Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de temporada 

09

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional  

Trigo tierno salteado

Ensalada variada

Bizcocho de chocolate casero 
o

Fruta fresca de temporada 

10

Kcal HC Lip Prot

Fussilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Tomate asado 

Ensalada variada

Yogur ecológico 
o

Fruta fresca de temporada 

Semana del 06 al 10 de NOVIEMBRE
(ELEMENTAIRE)



ecológico



de temporada



producto fresco



casero



producto de proximidad

sodexo



MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

13

Kcal HC Lip Prot

Menestra de
verduras

Fideuá de pescado

Ensalada variada

Yogur ecológico



o

Fruta fresca de
temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a
la norma gratinados

Blanqueta de pavo
guisada

Champiñones con judías
verdes ECO



Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de
temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo
ecológico rehogado



Huevos aurora



Arroz salteado al curry

Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de
temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de
cultivo ecológico
guisadas con quinoa



Filete de halibut al limón

Coliflor ECO confitada
con aceite de pimentón



Ensalada variada

Arroz con leche casero



o

Fruta fresca de
temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras



Jamoncitos de pollo
asados en su jugo



Pasta salteada

Ensalada variada

Yogur ecológico



o

Fruta fresca de
temporada

Semana del 13 al 17 de NOVIEMBRE
(ELEMENTAIRE)



ecológico



de temporada



producto fresco



casero



producto de proximidad

sodexo



MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

20

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ECO salteados

Ensalada variada

Yogur ecológico
o

Fruta fresca de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de escudella

Carn d'olla con garbanzos ECO

Ensalada variada

Queso
o
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Ensalada coleslaw

Arroz con boloñesa vegetariana

Ensalada variada

Queso
o
Fruta fresca de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia con judía verde ECO

Fingers de pollo crujientes de elaboración casera

Patatas al gratín

Ensalada variada

Bizcocho de limón casero
o
Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas ECO a la jardinera

Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras

Rodajitas de berenjena asada

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad
o
Fruta fresca de temporada

Semana del 20 al 24 de NOVIEMBRE
(ELEMENTAIRE)



ecológico



de temporada



producto fresco



casero



producto de proximidad

sodexo



MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz 3 delicias

Estofado de ternera
al estilo tradicional

Coliflor ECO con
ajilimojili

Ensalada variada

Yogur ecológico



o

Fruta fresca de
temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes ECO con
mantequilla

Bacalao provenzal

Pasta salteada

Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de
temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos ECO
estofados con verduras

Butifarra a la plancha

Salteado de verduras

Ensalada variada

Queso

o

Fruta fresca de
temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Día de los Videojuegos

Crema amarilla de
Pikachu

Mini pizzas de Super
Mario

Alubias ECO salteadas

Ensalada tetris

Plátano Comecocos

o

Fruta fresca de
temporada



01

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras

Filete de pollo al curry



Cous cous integral ECO

Ensalada variada

Yogur ecológico



o

Fruta fresca de
temporada

Semana del 27 al 01 de DICIEMBRE
(ELEMENTAIRE)



ecológico



de temporada



producto fresco



casero



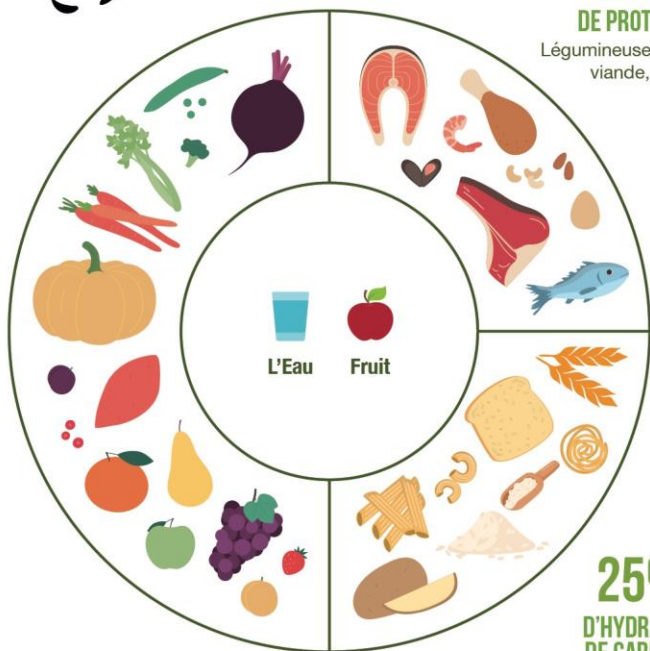
producto de proximidad

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX
Légumes



25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson,
viande, oeuf

25%
D'HYDRATES
DE CARBONE
Pomme de terre,
pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:

LÉGUMES CUISINÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

OEUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISINÉS

VIANDE / POISSON / OEUF

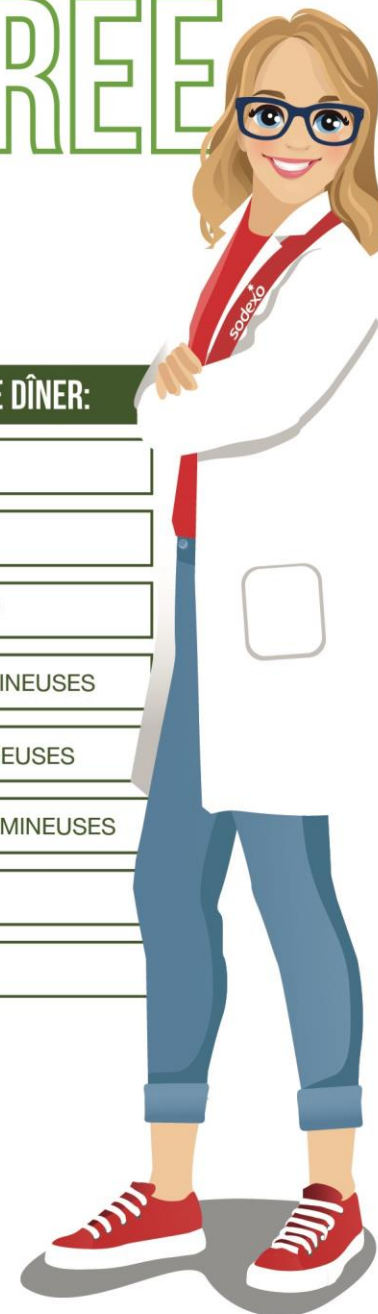
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



sodexo