



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Kcal HC Lip Prot

1 ABRIL

02

Kcal HC Lip Prot

2 ABRIL

03

Kcal HC Lip Prot

3 ABRIL

04

Kcal HC Lip Prot

4 ABRIL

05

Kcal HC Lip Prot

5 ABRIL

08

Kcal HC Lip Prot

Rissoto de setas

Salchichas al horno 📍

Coliflor de cultivo ecológico 🌿

Ensalada variada 🌊

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

09

Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia

Filete de pollo con ajito y perejil 📍

Salteado bicolor de guisantes y
zanahoria

Ensalada variada 🌊

Queso o
Fruta fresca de temporada 🍌

10

Kcal HC Lip Prot

Brócoli ECO a la vinagreta francesa 🌿

Parmentier de ternera

Ensalada de lechuga y aceitunas 🌊

Ensalada variada 🌊

Queso o
Fruta fresca de temporada 🍌

11

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de verduras con judía verde ECO y
quesito cremoso 🌿

Wok de espaguetis integrales con pollo y
verduras y un punto suave de soja 📍

Ensalada variada 🌊

Natillas caseras 🍌 o
Fruta fresca de temporada 🍌

12

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a
la jardinera 🌿

Salmón al horno

Patatas fritas

Ensalada variada 🌊

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

15

Kcal HC Lip Prot

Fusilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza al limón

Tomate asado con orégano 🌊

Ensalada variada 🌊

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

16

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín 🍌

Jamonicos de pollo asados en su jugo 📍

Arroz salteado al curry

Ensalada variada 🌊

Queso o
Fruta fresca de temporada 🍌

17

Kcal HC Lip Prot

Salteado de calabaza ECO con calabacín y
salsa de soja 🌿

Croquetas de jamón

Parmentier de manzana

Ensalada variada 🌊

Queso o
Fruta fresca de temporada 🍌

18

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌿

Lomo de cerdo asado con un punto de
mostaza fina 📍

Patatas fritas

Ensalada variada 🌊

Bizcocho de chocolate casero 🍌 o
Fruta fresca de temporada 🍌

19

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico con
patata asada 🌿

Macarrones con boloñesa de ternera 📍

Ensalada variada 🌊

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

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Se sirven las raciones adecuadas según franja de edad. Se puede repetir de los primeros platos y guarniciones.

Para todas aquellas personas que tienen alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesitan un régimen especial, se les ofrece un menú adecuado a sus necesidades. Por este motivo, es muy importante que estos alumnos se pongan en contacto con la dietista para que se les pueda servir un menú acorde a su régimen.



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco



LUNES

22

Kcal HC Lip Prot

Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱🍴

Contramuslo de pollo asado con limón 🍷

Patatas fritas

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad 🍷🌱🍴 o Fruta fresca de temporada 🍴

MARTES

23

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Filete de halibut a la andaluza

Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados 🌱🍴

Ensalada variada 🍷

Queso o Fruta fresca de temporada 🍴

MIÉRCOLES

24

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo ecológico rehogado 🌱🍴

Canelones de carne gratinados

Ensalada variada 🍷

Queso o Fruta fresca de temporada 🍴

JUEVES

25

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas 🌱🍴

Pavo tandoori 🍷

Arroz pilaf

Ensalada variada 🍷

Arroz con leche casero 🍷🍴 o Fruta fresca de temporada 🍴

VIERNES

26

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave

Tortilla de calabacín

Pisto de verduras 🍴

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad 🍷🌱🍴 o Fruta fresca de temporada 🍴

29

Kcal HC Lip Prot

Arroz con salsa de tomate

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla 🌱🍴

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad 🍷🌱🍴 o Fruta fresca de temporada 🍴

30

ITALIA

Spaguetti con salsa pesto

Pizza marguerita

Melanzane a la parmigiana 🍷

Ensalada variada 🍷

Tiramisú o Fruta fresca de temporada 🍴

01

Kcal HC Lip Prot

1 MAYO

02

Kcal HC Lip Prot

Lentejas eco a la jardinera 🌱🍴

Cordon bleu

Ensalada variada 🍷

Rodajitas de calabacín 🍷

Queso o Fruta fresca de temporada 🍴

03

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia con judía verde de cultivo ecológico 🌱🍴

Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras 🍷

Patatas fritas

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad 🍷🌱🍴 o Fruta fresca de temporada 🍴

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras, hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

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 / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIZCA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS