



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

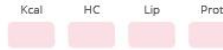
VIERNES

01



1 Abril

02



2 Abril

03



3 Abril

04



4 Abril

05



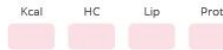
5 Abril

08



- Rissoto de setas
- Salchichas al horno 📍
- Coliflor de cultivo ecológico 🌱
- Ensalada variada 🌊
- Fruta fresca de temporada 🍌

09



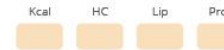
- Sopa de lluvia
- Filete de pollo con ajito y perejil 📍
- Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
- Ensalada variada 🌊
- Yogur ecológico de proximidad 📍 🌱

10



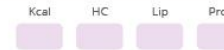
10 Abril

11



- Mouliné de verduras con judía verde ECO y queso cremoso 🌱
- Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja 📍
- Ensalada variada 🌊
- Natillas caseras 🍌

12



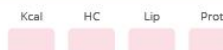
- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱
- Salmón al horno
- Patatas fritas
- Ensalada variada 🌊
- Fruta fresca de temporada 🍌

15



- Fusilli gratinados con queso mozzarella
- Filete de merluza al limón
- Tomate asado con orégano 🌊
- Ensalada variada 🌊
- Fruta fresca de temporada 🍌

16



- Crema de calabacín 🍌
- Jamoncitos de pollo asados en su jugo 📍
- Arroz salteado al curry
- Ensalada variada 🌊
- Yogur ecológico de proximidad 📍 🌱

17



17 Abril

18



- Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌱
- Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 📍
- Patatas fritas
- Ensalada variada 🌊
- Bizcocho de chocolate casero 🍌

19



- Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱
- Macarrones con boloñesa de ternera 📍
- Ensalada variada 🌊
- 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 caseras

Ensalada variada 🍴

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 🍴

Yogur ecológico de proximidad 📍🌱

## MIÉRCOLES

24

Kcal HC Lip Prot

# 24 Abril

## JUEVES

25

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas 🍴🌱

Pavo tandoori 📍

Arroz pilaf

Ensalada variada 🍴

Arroz con leche casero 🍴

## VIERNES

26

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave

Tortilla de calabacín

Pisto de verduras 🍴🌱

Ensalada variada 🍴

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 🍴

Fruta fresca de temporada 🍌

30

## ITALIA

01

Kcal HC Lip Prot

Spaguetti con salsa pesto

Pizza marguerita

Melanzane a la parmigiana 🍴

Ensalada variada 🍴

Tiramisú

# 1 Mayo

02

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera 🍴🌱

Cordon bleu

Rodajitas de calabacín 🍴

Ensalada variada 🍴

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 🍴

Fruta fresca de temporada 🍌

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

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas

### EQUILIBRA TU CENA

Agua Fruta

## POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIZCA DE FRUTA Y  
COMBINA YOGURES CON  
FRUTOS SECOS

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo