



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

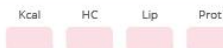
VIERNES

1



1 Abril

2



2 Abril

3



3 Abril

4



4 Abril

5



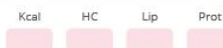
5 Abril

8



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Rissoto de setas
Patatas gratinadas con bacon
Salchichas al horno 📍
Rollitos de primavera
Coliflor de cultivo ecológico 🌱
Yogur ecológico de proximidad 📍 o
Fruta fresca de temporada 🌞

9



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Sopa de lluvia
Acelgas rehogadas con patata
Filete de pollo con ajito y perejil 📍
Revuelto de champiñones 🍳
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Queso o
Fruta fresca de temporada 🌞

10



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Brócoli ECO a la vinagreta francesa 🌱
Crema de zanahoria
Parmentier de ternera 📍
Falafel con salsa de yogur ECO 🌱
Ensalada de lechuga y aceitunas 🌱
Queso o
Fruta fresca de temporada 🌞

11



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Mouliné de verduras con judía verde ECO 🌱
Berenjena con pisto de verduras y queso
Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja 📍
Arroz con salsa de tomate y huevo
Natillas caseras o 🍳
Fruta fresca de temporada 🌞

12



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱
Coles de Bruselas
Salmón al horno
Hamburguesa de espinacas
Patatas fritas
Yogur ecológico de proximidad 📍 o 🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

15



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Fusilli gratinados con queso mozzarella
Sémola de trigo integral ECO salteado con verduras 🌱
Filete de merluza al limón
Huevos aurora
Tomate asado con orégano 🌱
Yogur ecológico de proximidad 📍 o
Fruta fresca de temporada 🌞

16



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Crema de calabacín 🌞
Hummus con garbanzo ecológico y crudités de temporada 🌱
Jamoncitos de pollo asados en su jugo 📍
Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja 🌱
Arroz salteado al curry
Queso o
Fruta fresca de temporada 🌞

17



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 🌞
Alcachofas salteadas con patatas
Croquetas de jamón
Croquetas de setas
Parmentier de manzana
Queso o
Fruta fresca de temporada 🌞

18



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Mouliné de alubias ecológicas y verduras
Crema de tomate 🌱
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 📍
Pastel de huevo y verduras de temporada 🌞
Patatas fritas
Bizcocho de chocolate casero o 🍳
Fruta fresca de temporada 🌞

19



Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱
Crema vichy 🌞
Macarrones con boloñesa de ternera 📍
Macarrones con boloñesa vegetariana
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

Buffet de ensalada con producto ecológico
Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón
Crema de puerros
Contramuslo de pollo asado con limón
Huevos revueltos
Patatas fritas
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

MARTES

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Macarrones integrales a la norma gratinados
Rollo con patatas al ajorriero
Filete de halibut a la andaluza
Hamburguesa vegetal de zanahoria
Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados
Queso o Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema de verduras
Brócoli de cultivo ecológico rehogado
Canelones de carne gratinados
Hojaldre de queso y espinacas
Queso o Fruta fresca de temporada

JUEVES

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas
Menestra de verduras salteada
Pavo tandoori
Falafel con salsa de yogur ecológico
Arroz pilaf
Arroz con leche casero
Fruta fresca de temporada

VIERNES

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Sopa de fideos con picadillo de ave
Zanahoria y boniatos asados
Tortilla de calabacín
Ensalada de legumbres ECO con quinoa
Pisto de verduras
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Arroz con salsa de tomate
Guiso de patatas con verduras de temporada
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos de primavera
Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

30

ITALIA

Buffet de ensalada con producto ecológico
Spagueti con salsa pesto
Ensalada caprese
Pizza marguerita
Bacalao a la vicentina
Melanzane a la parmigiana
Tiramisú o Fruta fresca de temporada



1

Kcal HC Lip Prot

01 Mayo

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera
Ensaladilla rusa
Cordon bleu
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa de soja
Rodajitas de calabacín
Queso o Fruta fresca de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema Alicia con judía verde de cultivo ecológico
Espinacas al roquefort
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional
Patatas fritas
Yogur ecológico de proximidad
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 PIZZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS



aprendiendo
A COMER
by sodexo