

LUNES

4

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con mantequilla y ajo
Ensalada de lentejas de cultivo ecológico con vinagreta
Pavo al horno estilo tandori
Filete de merluza con salsa menière
Tomate asado con orégano
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

MARTES

5

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Crema de calabaza natural de cultivo ecológico
Berenjena en tempura con melaza ecológica
Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón
Pizza masa madre de queso
Arroz pilaf
Queso
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

6

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Guisantes salteados de cultivo ecológico
Gazpacho de temporada
Fusilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
Tortilla de patatas casera rellena de queso
Queso
Fruta fresca de temporada

JUEVES

7

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Minestrone con estrellas
Coditos con salsa de tomate casera y atún
Hamburguesa mixta 100% sin aditivos
Hamburguesa vegetal
Parmentier de boniato
Bizcocho casero
Fruta fresca de temporada

VIERNES

8

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Arroz a la napolitana
Crema de champiñones de cultivo ecológico
Pez San Pedro al horno con salsa de puerro
Alubias de cultivo ecológico a la jardinera
Alubias de cultivo ecológico salteadas
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

FESTIVO

12

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Crema de calabacín eco
Sopa de lluvia con picadillo de pollo
Milanesa de pollo
Huevos con bechamel
Espirales eco salteados
Queso
Fruta fresca de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Coliflor de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
Quiche lorraine con lardones de bacon ahumado
Magro de cerdo de cerdo con sofrito natural de tomate
Falafel con salsa de yogur
Patatas fritas caseras
Queso
Fruta fresca de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Mouliné de verduras ECO con queso cremoso
Espinacas a la catalana
Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja
Arroz con salsa de tomate y huevo campero
Natillas caseras
Fruta fresca de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas con verduras
Espirales a la italiana
Salmón con salsa de puerros
Crepes de champiñones
Arroz pilaf
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada
Crema Alicia
Paella de tofu ecológico con verduritas de la huerta
Tallarines con salsa cremosa de quesos
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Mouliné de alubias ecológicas y verduras
Salmorejo
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina
Ensalada de trigo tierno con verdura asada
Trigo tierno salteado
Queso
Fruta fresca de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Crema de zanahoria natural
Acelgas rehogadas
Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta
Tortilla francesa
Cous cous
Queso
Fruta fresca de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Sopa de galets
Hummus con garbanzo ecológico y crudités de temporada
Ragout de ternera al estilo tradicional
Wok de fideos de arroz con brocoli de cultivo ecológico y salsa de soja
Tomate a la provenzal
Arroz con leche casero
Fruta fresca de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
■	■	■	■

Buffet de ensaladas ecológico
Espaguetis gratinados con queso mozzarella
Wok de arroz al curry con dados de jamón york y calabaza eco
Filete de merluza en salsa de manzana
Tortilla de espinacas
Rodajitas de calabacín asado
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

“Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad.”

LUNES

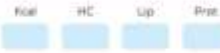
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

25



FESTIVO

26



Buffet de ensaladas ecológico
Macarrones integrales allá norma gratinados
Coles de Bruselas salteadas
Blanqueta de pavo guisada
Ensalada de lentejas de cultivo ecológico y hortalizas
Champiñones salteados
Queso
Fruta fresca de temporada

27



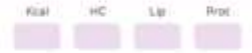
Buffet de ensaladas ecológico
Brócoli de cultivo ecológico rehogado
Vichyssoise de puerros
Huevos aurora
Hamburguesa vegetal a la plancha
Arroz salteado al curry
Queso
Fruta fresca de temporada

28



Buffet de ensaladas ecológico
Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa
Sopa de fideos con picadillo de ave
Filete de halibut al limón
Rollitos primavera vegetales
Coliflor ecológico confitada con aceite de pimentón
Bizcocho de limón casero
Fruta fresca de temporada

29



Buffet de ensaladas ecológico
Crema de verduras natural
Ensalada de legumbres de cultivo ecológico con quinoa
Roti de cerdo a la catalana con salsa de ciruelas
Pastel de verduras de temporada casero
Patatas asadas con hierbas aromáticas
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

2 OCTUBRE

3 OCTUBRE

4 OCTUBRE

5 OCTUBRE

6 OCTUBRE

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 COCIDAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCIDAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARNE/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

BIENVENIDOS
al
COMEDOR

aprendiendo
A COMER