



LUNES

| 03 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Coliflor de cultivo ecológico confitada con aceite de pimentón
 Guisantes ecológicos salteados con jamón
 Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta
 Huevos con salsa de tomate
 Patatas fritas
 Yogur ecológico de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

MARTES

| 04 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

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

MIÉRCOLES

| 05 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Brócoli de cultivo ecológico gratinado
 Crema fría de puerros
 Arroz con tomate y huevo
 Hojaldre de queso y espinacas
 Queso o
 Fruta fresca de temporada

JUEVES

| 06 | 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
 Panna cotta casera o
 Fruta fresca de temporada

VIERNES

| 07 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

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

| 10 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Coditos a la carbonara con lardones de bacon
 Ensalada de verano de arroz
 Suprema de merluza a la gallega
 Rollitos de primavera
 Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla
 Yogur ecológico de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

| 11 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

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

| 12 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Ensalada coleslaw
 Berenjena a la italiana con queso fundido
 Revuelto de bacon crujiente
 Sémola de trigo salteado con pollo y verduras
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
 Queso o
 Fruta fresca de temporada

GRECIA



| 13 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Ensalada griega con queso feta
 Tzatziki con pan de pita
 Souvlaki
 Moussaka gratinada
 Fasolakia – judías verdes ECO con tomate
 Yogur griego con mermelada
 Fruta fresca de temporada



| 14 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Vychisoise
 Ensalada de canónigos, champiñones y tomates
 Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional
 Albóndigas de pollo en salsa rubia de verduras
 Patatas fritas
 Helado o
 Fruta fresca de temporada

| 17 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensaladas ecológico
 Arroz 3 delicias
 Ensalada de tomate y queso fresco con orégano
 Tortilla de calabacín
 Croquetas de espinacas
 Coliflor ECO con a ajilimojili
 Yogur ecológico de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

| 18 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensaladas ecológico
 Judías verdes ECO con mantequilla
 Ensalada de lechuga, croutons y manzana con salsa de yogur ECO
 Filete de pollo al curry
 Hamburguesa de zanahoria
 Sémola de trigo integral ECO
 Queso o
 Fruta fresca de temporada

| 19 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Crema vichy con picatostes
 Parrillada de verduras al horno
 Trinxat de la Cerdanya
 Merluza en tempura
 Alubias de cultivo ecológico
 Queso o
 Fruta fresca de temporada

| 20 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Ensalada de garbanzos ECO
 Calabaza ECO asada al romero
 Butifarra a la plancha
 Revuelto de tofu de cultivo ecológico
 Patatas fritas
 Arroz con leche casero o
 Fruta fresca de temporada

| 21 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | | | | |

Buffet de ensalada con producto ecológico
 Sopa de verduras
 Calabacín en tempura con salsa de soja
 Bacalao provenzal
 Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza ECO
 Pasta salteada
 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUNIO



25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
 Arroz a la napolitana 🍳
 Crema de calabacín 🍷
 Filete de limanda en tempura 🍷
 Revuelto de jamón y queso 🍳
 Judías verdes salteadas ECO 🌱
 Yogur ecológico de proximidad o 📍
 Fruta fresca de temporada 🍌

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
 Guisantes salteados ECO con jamón 🍳
 Brócoli de cultivo ecológico rehogado 🌱
 Tortilla de patatas casera 🍳
 Fusilli de cultivo ECO con boloñesa vegetariana 🌱
 Rodajitas de berenjena rebozadas 🍷
 Queso o 🍳
 Fruta fresca de temporada 🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
 Crema de calabaza natural de cultivo ecológico 🌱
 Coliflor eco al ajoarriero 🌱
 Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón 📍
 Canelones de espinacas 🍳
 Arroz pilaf 🍳
 Bizcocho casero o 🍳
 Fruta fresca de temporada 🍌

FIN DE CURSO!

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱
 Salmorejo 🍷
 Melón con jamón 🍷
 Hamburguesa mixta 📍
 Pizza de masa madre de queso 🍷
 Patatas fritas con ketchup y mayonesa 🍷
 Helado o 🍷
 Fruta fresca de temporada 🍌

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



EQUILIBRA
TU CENA

25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN

INTEGRAL



Agua Fruta