



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Kcal HC Lip Prot

Coliflor de cultivo ecológico confitada con aceite de pimentón

Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta

Patatas fritas

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada

04

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma

Filete de halibut a la andaluza

Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

05

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo ecológico gratinado

Arroz con tomate y huevo

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

06

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas

Pavo tandoori

Arroz pilaf

Ensalada variada

Panna cotta casera o Fruta fresca de temporada

07

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave

Salchichas al horno

Pisto de verduras

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Lentejas eco a la jardinera

Cordon bleu

Rodajitas de calabacín

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Ensalada coleslaw

Revuelto de bacon crujiente

Sémola de trigo integral de cultivo ecológico

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

13

GRECIA



Ensalada griega con queso feta

Souvlaki

Fasolakia – judías verdes ECO con Tomate

Ensalada variada

Yogur griego con mermelada o Fruta fresca de temporada



14

Kcal HC Lip Prot

Vichyssoise

Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional

Patatas fritas

Ensalada variada

Helado o Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Arroz 3 delicias

Tortilla de calabacín

Coliflor ECO con a ajilimójili

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes ECO con mantequilla

Filete de pollo al curry

Sémola de trigo integral ECO

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema vichy con picatostes

Trinxat de la Cerdanya

Alubias de cultivo ecológico

Ensalada variada

Queso o Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de garbanzos ECO

Butifarra a la plancha

Patatas fritas

Ensalada variada

Arroz con leche casero o Fruta fresca de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras

Bacalao provenzal

Pasta salteada

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUNIO



25

Kcal HC Lip Prot

Arroz a la napolitana

Filete de limanda en tempura

Judías verdes salteadas ECO

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o

Fruta fresca de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados ECO con jamón

Tortilla de patatas casera

Rodajitas de berenjena rebozadas

Ensalada variada

Queso o

Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural de cultivo ecológico

Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón

Arroz pilaf

Ensalada variada

Bizcocho casero o

Fruta fresca de temporada

FIN DE CURSO!

Salmorejo

Hamburguesa mixta

Patatas fritas con ketchup y mayonesa

Ensalada variada

Helado o

Fruta fresca de temporada

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



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



aprendiendo
A COMER
by sodexo