



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

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

Yogur ecológico de proximidad

05

Kcal HC Lip Prot

5 JUNIO

06

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas

Pavo tandoori

Arroz pilaf

Ensalada variada

Panna cotta casera

07

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave

Salchichas al horno

Pisto de verduras

Ensalada variada

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

Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Lentejas eco a la jardinera

Cordon bleu

Rodajitas de calabacin

Ensalada variada

Queso

12

Kcal HC Lip Prot

12 JUNIO

13

GRECIA



Ensalada griega con queso feta

Souvlaki

Fasolakia – judías verdes ECO con Tomate

Ensalada variada

Yogur griego con mermelada



14

Kcal HC Lip Prot

Vichyssoise

Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional

Patatas fritas

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Arroz 3 delicias

Tortilla de calabacín

Coliflor ECO con a ajilimójili

Ensalada variada

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

Yogur ecológico de proximidad

19

Kcal HC Lip Prot

19 JUNIO

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de garbanzos ECO

Butifarra a la plancha

Patatas fritas

Ensalada variada

Arroz con leche casero

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras

Bacalao provenzal

Pasta salteada

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

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
- Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

26 JUNIO

27

Kcal HC Lip Prot

- Crema de calabaza natural de cultivo ecológico
- Jamonicitos de pollo marinados con miel, romero y limón
- Arroz pilaf
- Ensalada variada
- Bizcocho casero

FIN DE CURSO!

- Salmorejo
- Hamburguesa mixta
- Patatas fritas con ketchup y mayonesa
- Ensalada variada
- Helado

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:	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

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN

INTEGRAL



Agua Fruta