



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29



29 Abril

30



30 Abril

1



1 Mayo



2



2 Mayo

3



3 Mayo

6



Buffet de ensalada con producto ecológico  
Arroz con tomate  
Acelgas rehogadas  
Tortilla de patata  
Croquetas de espinacas  
Coliflor de cultivo ecológico con ajilimojili  
Yogur ecológico de proximidad o  
Fruta fresca de temporada

7



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

8



Buffet de ensalada con producto ecológico  
Crema de brócoli de cultivo ecológico  
Parrillada de verduras al horno  
Canelones de carne  
Merluza a la plancha  
Alubias blancas de cultivo ecológico  
Queso o  
Fruta fresca de temporada

9



Buffet de ensalada con producto ecológico  
Garbanzos ECO estofados con verduras  
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

10



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  
Helado o  
Fruta fresca de temporada

13



Buffet de ensalada con producto ecológico  
Minestrone con estrellas  
Menestra de verdura salteada  
Pizza de masa madre de queso  
Estofado de ternera al estilo tradicional  
Tomate asado con orégano  
Yogur ecológico de proximidad o  
Fruta fresca de temporada

14



Buffet de ensaladas ecológico  
Crema de calabaza natural de cultivo ecológico  
Coliflor eco al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón  
Revuelto de jamón y queso  
Patatas fritas  
Queso o  
Fruta fresca de temporada

15



Buffet de ensalada con producto ecológico  
Guisantes salteados ECO con jamón  
Brócoli ECO gratinado  
Filete de limanda en tempura  
Fusilli de cultivo ECO con boloñesa vegetariana  
Rodajitas de berenjena  
Queso o  
Fruta fresca de temporada

16



16 Mayo

17



17 Mayo

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

20

Kcal HC Lip Prot

20 Mayo

## MARTES

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Arroz a la napolitana  
Taboulé de trigo con hortalizas frescas 🌱  
Filete de merluza al limón  
Nems - Rollitos de primavera  
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria 🌱  
Queso o  
Fruta fresca de temporada 🍌

## MIÉRCOLES

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Brócoli ECO a la vinagreta francesa 🌱  
Crema de zanahoria 🌱  
Filete de pollo con ajito y perejil 📍  
Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja  
Pasta salteada  
Queso o  
Fruta fresca de temporada 🍌

## JUEVES

23

Día Americano 🇺🇸

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Ensalada coleslaw 🌱  
Mac & Cheese  
Hamburguesa completa  
Hamburguesa vegetariana completa  
Patatas fritas  
Chocolate tart o  
Fruta fresca de temporada 🍌

## VIERNES

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱  
Coles de Bruselas  
Revuelto de champiñones 🍄  
Pescado fresco de lonja 🌱  
Judías verdes de cultivo ecológico salteadas 🌱  
Yogur ecológico de proximidad 🌱📍  
Fruta fresca de temporada 🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Fusilli gratinados con queso mozzarella  
Sémola de trigo integral ECO salteado con verduras 🌱  
Salmón al horno  
Huevos revueltos 🍳  
Menestra de verduras salteada  
Yogur ecológico de proximidad 🌱📍  
Fruta fresca de temporada 🍌

28

Kcal HC Lip Prot

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 🌱  
Patatas fritas  
Queso o  
Fruta fresca de temporada 🍌

29

Kcal HC Lip Prot

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 🍌

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌱  
Crema vichy 🌱  
Tortilla de calabacín 🌱  
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 📍  
Tomate asado 🌱  
Bizcocho casero 🍪  
Fruta fresca de temporada 🍌

31

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico 🌱  
Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱  
Salmorejo 🌱  
Macarrones con boloñesa vegetariana  
Macarrones con boloñesa de ternera 📍  
Yogur ecológico de proximidad 🌱📍  
Fruta fresca de temporada 🍌

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

# REDUCE

EL CONSUMO DE  
*alimentos*

PRECOCINADOS  
y  
ULTRAPROCESADOS

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo