



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Kcal HC Lip Prot

29 Abril

30

Kcal HC Lip Prot

30 Abril

1

Kcal HC Lip Prot

1 Mayo



2

Kcal HC Lip Prot

2 Mayo

3

Kcal HC Lip Prot

3 Mayo

6

Kcal HC Lip Prot

- Arroz con tomate
- Tortilla de patata
- Coliflor de cultivo ecológico con ajilimójili
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

- Judías verdes ECO salteadas con mantequilla
- Filete de pollo al curry
- Sémola de trigo integral ECO
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

8

Kcal HC Lip Prot

8 Mayo

9

Kcal HC Lip Prot

- Garbanzos ECO estofados con verduras
- Butifarra a la plancha
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Arroz con leche casero

10

Kcal HC Lip Prot

- Sopa de verduras
- Bacalao provenzal
- Pasta salteada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

- Minestrone con estrellas
- Pizza de masa madre de queso
- Tomate asado con orégano
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

- Crema de calabaza natural de cultivo ecológico
- Jamonicos de pollo marinados con miel, romero y limón
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

15

Kcal HC Lip Prot

15 Mayo

16

Kcal HC Lip Prot

16 Mayo

17

Kcal HC Lip Prot

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

20

Kcal HC Lip Prot

20 Mayo

21

Kcal HC Lip Prot

- Arroz a la napolitana
- Filete de merluza al limón
- Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

22

Kcal HC Lip Prot

22 Mayo

23 Día Americano



- Ensalada coleslaw
- Hamburguesa completa
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Chocolate tart



24

Kcal HC Lip Prot

- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
- Revuelto de champiñones
- Judías verdes de cultivo ecológico salteadas
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

- Fusilli gratinados con queso mozzarella
- Salmon al horno
- Menestra de verduras salteada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

- Crema de calabacín
- Jamonicos de pollo asados en su jugo
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

29

Kcal HC Lip Prot

29 Mayo

30

Kcal HC Lip Prot

- Mouliné de alubias ecológicas y verduras
- Tortilla de calabacín
- Tomate asado
- Ensalada variada
- Bizcocho casero

31

Kcal HC Lip Prot

- Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada
- Macarrones con boloñesa vegetariana
- Ensalada variada
- 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

