



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

Yogur ecológico de proximidad
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

Queso o
Fruta fresca de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli de cultivo ecológico

Canelones de carne

Ensalada variada

Queso o
Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos ECO estofados con verduras

Butifarra a la plancha

Patatas fritas

Ensalada variada
Arroz con leche casero
Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras

Bacalao provenzal

Pasta salteada

Ensalada variada

Helado o
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Minestrone con estrellas

Pizza de masa madre de queso

Tomate asado con orégano

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural de cultivo ecológico

Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero
y limón

Patatas fritas

Ensalada variada

Queso o
Fruta fresca de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados ECO con jamón

Filete de limanda en tempura

Rodajitas de berenjena

Ensalada variada

Queso o
Fruta fresca de temporada

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
- Queso o Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

- Brócoli ECO a la vinagreta francesa
- Filete de pollo con ajito y perejil
- Pasta salteada
- Ensalada variada
- Queso o Fruta fresca de temporada

23

Día Americano

- Ensalada coleslaw
- Hamburguesa completa
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Chocolate tart o Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

- Crema de calabacín
- Jamoncitos de pollo asados en su jugo
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Queso o Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

- Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja
- Croquetas de jamón
- Parmentier de manzana
- Ensalada variada
- Queso o Fruta fresca de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

- Mouliné de alubias ecológicas y verduras
- Tortilla de calabacín
- Tomate asado
- Ensalada variada
- Bizcocho casero o Fruta fresca de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

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