

LUNES

6

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱

Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta 🌱

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad 🌱📍

MARTES

7

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌱🥕

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 📍

Cous cous integral de cultivo ecológico 🌱  
Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

MIÉRCOLES

8

Kcal HC Lip Prot

08  
NOVIEMBRE

JUEVES

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional 📍

Trigo tierno salteado  
Ensalada variada

Bizcocho de chocolate casero 🍪

VIERNES

10

Kcal HC Lip Prot

Fussilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Tomate asado con orégano 🌿  
Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

13

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras

Fideuá de pescado

Patata asada con hierbas aromáticas 🌿  
Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad 🌱📍

14

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Blanqueta de pavo guisada 📍

Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados 🌱🥕  
Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

15

Kcal HC Lip Prot

15  
NOVIEMBRE

16

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa 🌱

Filete de halibut al limón

Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱🥕

Arroz con leche casero 🍪

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras 🥕

Jamoncitos de pollo asados en su jugo 📍

Pasta salteada  
Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

20

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ecológico salteados 🌱  
Ensalada variada

Yogur ecológico 🌱📍

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de escudella

Carn d'olla con garbanzo de cultivo ECO 🌱

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

22

Kcal HC Lip Prot

22  
NOVIEMBRE

23

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia con judía verde de cultivo ecológico 🌱🥕

Fingers de pollo crujientes de elaboración casera 🌿🍪📍

Patatas al gratin 🌿  
Ensalada variada

Bizcocho de limón casero 🍪

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas ecológicas a la jardinera 🌱

Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras 📍

Rodajitas de berenjena asadas 🌿  
Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 🍌

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad. Y se podrá repetir de los primeros platos y guarniciones.

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades.



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco

LUNES

27

Kcal HC Lip Prot

- Arroz 3 delicias
- Estofado de ternera al estilo tradicional
- Coliflor ECO con ajilimójili Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad o

MARTES

28

Kcal HC Lip Prot

- Judías verdes ECO con mantequilla
- Bacalao provenzal
- Pasta salteada Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

29

Kcal HC Lip Prot

29  
NOVIEMBRE

JUEVES

30

Kcal HC Lip Prot

- Crema amarilla de Pikachu
- Mini pizzas de super Mario
- Alubias de cultivo ecológico Ensalada tetris de lechuga, tomate y zanahoria
- Plátano Comecocos

Día de los Videojuegos

VIERNES

01

Kcal HC Lip Prot

- Sopa de verduras
- Filete de pollo al curry
- Cous cous integral ecológico Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

04

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

05

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

06

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

07

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

08

Kcal HC Lip Prot

DICIEMBRE

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA  
Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO  
Patata, pasta, arroz

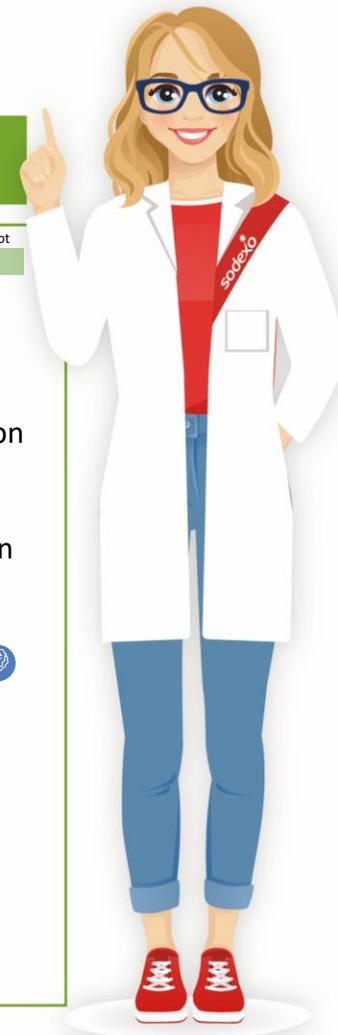
Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

BIENVENIDOS  
al  
COMEDOR

apREndiendo  
A COMER



# MENU



LUNDI

06

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ECO con patata asada 

Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta 

Ensalada variada

Yogur ecológico  

MARDI

07

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias ecológicas  

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina  

Cous cous integral ECO 

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

MERCREDI

08

Kcal HC Lip Prot

JEUDI

09

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional  

Trigo tierno salteado

Ensalada variada

Bizcocho de chocolate casero 

VENREDI

10

Kcal HC Lip Prot

Fussilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Tomate asado 

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

Semana del 06 al 10 de NOVIEMBRE  
(MATERNELLE)



 ecológico

 de temporada

 producto fresco

 casero

 producto de proximidad

sodexo 



# MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

13

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras

Fideuá de pescado

Ensalada variada

Yogur ecológico



14

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Blanqueta de pavo guisada

Champiñones con judías verdes ECO

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

16

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa

Filete de halibut al limón

Coliflor ECO confitada con aceite de pimentón

Ensalada variada

Arroz con leche casero

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo asados en su jugo

Pasta salteada

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

Semana del 13 al 17 de NOVIEMBRE  
(MATERNELLE)



ecológico



de temporada



producto fresco



casero

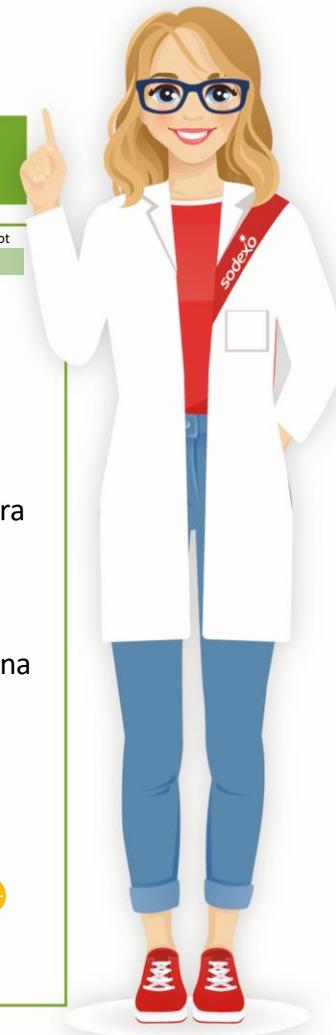


producto de proximidad

sodexo



# MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

20

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ECO salteados 

Ensalada variada

Yogur ecológico  

21

Kcal HC Lip Prot

Sopa de escudella

Carn d'olla con garbanzos ECO 

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

22

Kcal HC Lip Prot

23

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia con judía verde ECO  

Fingers de pollo crujientes de elaboración casera   

Patatas al gratín 

Ensalada variada

Bizcocho de limón casero 

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas ECO a la jardinera 

Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras 

Rodajitas de berenjena asada 

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

Semana del 20 al 24 de NOVIEMBRE  
(MATERNELLE)



 ecológico

 de temporada

 producto fresco

 casero

 producto de proximidad

sodexo 



# MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz 3 delicias

Estofado de ternera al estilo tradicional 

Coliflor ECO con ajilimojili  

Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad



28

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes ECO con mantequilla 

Bacalao provenzal

Pasta salteada

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

29

Kcal HC Lip Prot

30

Kcal HC Lip Prot

Día de los Videojuegos



Crema amarilla de Pikachu

Mini pizzas de Super Mario

Alubias ECO salteadas 

Ensalada tetris de lechuga, tomate y zanahoria 

Plátano Comecocos 

01

Kcal HC Lip Prot

Sopa de verduras



Filete de pollo al curry 

Cous cous integral ECO

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada 

Semana del 27 al 01 de DICIEMBRE  
(MATERNELLE)



 ecológico

 de temporada

 producto fresco

 casero

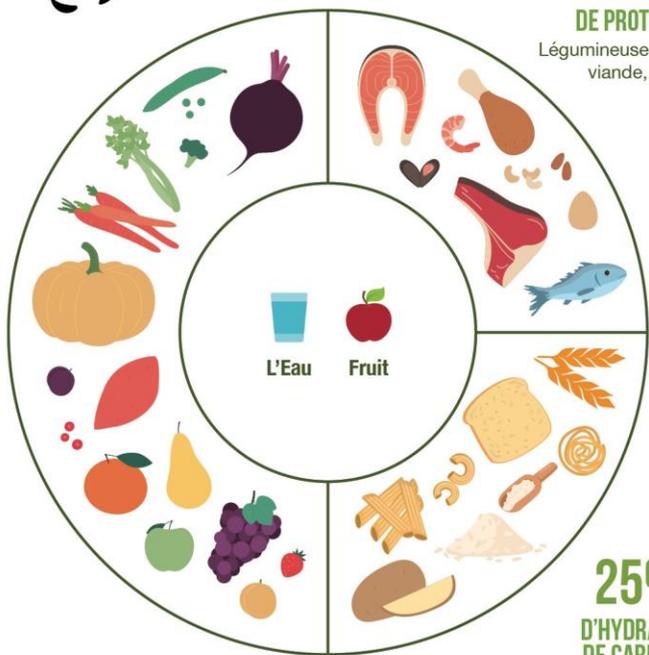
 producto de proximidad

sodexo

# DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



**50%**  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



**25%**  
**DE PROTÉINES**  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

**25%**  
**D'HYDRATES  
DE CARBONE**  
Pomme de terre,  
pâtes et riz

## SI TU AS DÉJEUNÉ:

LÉGUMES CUISINÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

OEUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

## IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISINÉS

VIANDE / POISSON / OEUF

POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE

