

LUNES

2



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Coditos a la carbonara con ladrones de bacón
- Guiso de patatas con verduras de temporada
- Suprema de merluza a la gallega
- Tortilla francesa
- Guisantes de cultivo ecológico salteados 🌿🍅
- Yogur ecológico 🌿
- Fruta fresca de temporada 🍎

MARTES

3



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Sopa de escudella
- Ensalada de tomate y queso fresco con orégano 🍅
- Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 🌿
- Cous cous con verduras
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

MIÉRCOLES

4



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Ensalada coleslaw
- Espinacas a la crema 🍅
- Arroz con boloñesa vegetariana
- Revuelto de tofu ECO 🌿🍳
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

JUEVES

5



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Crema Alicia con judías verdes de cultivo ecológico 🌿
- Menestra de verduras salteadas
- Fingers de pollo crujientes de elaboración casera 🍳
- Wok de fideos con huevo, verduras y salsa de soja
- Gratin dauphinois
- Bizcocho de chocolate casero 🍳
- Fruta fresca de temporada 🍎

VIERNES

6



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Lentejas eco a la jardinera 🌿
- Ensaladilla rusa
- Albóndigas de ternera
- Croquetas de espinacas
- Rodajitas de berenjena asada 🍅
- Yogur ecológico 🌿
- Fruta fresca de temporada 🍎

9



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Arroz 3 delicias
- Ensalada campera
- Estofado de cerdo al estilo tradicional 🍷
- Hamburguesa de zanahoria
- Coliflor ECO con aceite de pimentón
- Yogur ecológico 🌿
- Fruta fresca de temporada 🍎

10



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Judías verdes eco con mantequilla 🌿
- Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria 🍅
- Bacalao provenzal
- Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza 🍅
- Pasta salteada
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

11



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Crema de brócoli eco
- Calabacín rebozado 🍅
- Huevos revueltos con patatas 🍳
- Macarrones con queso y espinacas 🍳
- Alubias ECO salteadas 🌿
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

12



FESTIVO

13



FESTIVO

16



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Lentejas estofadas
- Espinacas a la catalana 🍅
- Hamburguesa mixta 100% sin aditivos
- Hamburguesa vegetal
- Patatas fritas caseras 🍳
- Yogur ecológico 🌿
- Fruta fresca de temporada 🍎

17



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Crema de calabaza natural de cultivo ecológico 🌿
- Coliflor eco al ajoarriero 🌿
- Jamonicitos de pollo marinados con miel, romero y limón 🍷
- Pizza de masa madre de queso
- Arroz pilaf
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

18



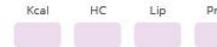
- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Guisantes salteados de cultivo ecológico 🌿
- Berenjena en tempura con melaza bio 🍷
- Tortilla de patatas casera rellena de queso 🍳
- Fusilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana 🌿
- Tomate asado con orégano 🍅
- Queso
- Fruta fresca de temporada 🍎

19



- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Minestrone con estrellas
- Menestra salteada
- Pavo tandori 🍷
- Huevos aurora
- Parmentier de boniato 🍅
- Postre casero 🍳
- Fruta fresca de temporada 🍎

20

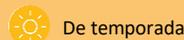


- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Arroz a la napolitana
- Crema de champiñones
- Pez San Pedro al horno con salsa de puerro 🍷
- Alubias de cultivo ecológico a la jardinera 🌿
- Judías verdes salteadas 🍅
- Yogur ecológico 🌿
- Fruta fresca de temporada 🍎

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 de un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿
 Crema de calabacín ECO 🌿
 Acelgas rehogadas 🍅
 Filete de pollo con ajito y perejil 🌿
 Huevos con bechamel 🍳
 Quinoa salteada 🌿
 Yogur ecológico 🌿
 Fruta fresca de temporada 🍎

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿
 Garbanzos salteados ECO 🌿
 Coles de Bruselas 🍅
 Salmón al horno 🐟
 Albóndigas de soja 🍲
 Arroz pilaf 🍚
 Queso 🧀
 Fruta fresca de temporada 🍎

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿
 Mouliné de verduras ECO con quesito cremoso 🌿
 Parrillada de verduras 🍅
 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja 🍲
 Arroz con salsa de tomate y huevo 🍳
 Queso 🧀
 Fruta fresca de temporada 🍎

26

Kcal HC Lip Prot

26 OCTUBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 OCTUBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

31

Kcal HC Lip Prot

31 OCTUBRE

1

Kcal HC Lip Prot

1 NOVIEMBRE

2

Kcal HC Lip Prot

2 NOVIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

3 NOVIEMBRE



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas



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

+ SÚMATE A LA
RECETA DEL CAMBIO



y lleva un dieta
MÁS SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



aprendiendo
A COMER
by sodexo