

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Kcal HC Lip Prot

29 ENERO

30

Kcal HC Lip Prot

30 ENERO

31

Kcal HC Lip Prot

31 ENERO

01

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Minestrone con estrellas  
 Menestra salteada  
 Pavo tandori 🍷  
 Croquetas de espinacas  
 Parmentier de boniato  
 Bizcocho casero o 🍳  
 Fruta fresca de temporada 🍌

02

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Arroz a la napolitana  
 Crema de champiñones  
 Pez San Pedro con salsa de puerro  
 Alubias blancas con calabaza ECO y un punto de curry 🌿  
 Judías verdes salteadas de cultivo ecológico 🌿  
 Yogur ecológico de proximidad o 🍷🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍌

05

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Risotto de setas  
 Patatas guisadas con verduras  
 Ragout de pavo al estilo tradicional 🍷  
 Hamburguesa de espinacas  
 Coliflor de cultivo ecológico 🌿  
 Yogur ecológico y de proximidad o 🍷🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍌

06

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Crema de zanahoria  
 Acelgas rehogadas 🍌  
 Filete de pollo con ajito y perejil 🍷  
 Revuelto de champiñones 🍳  
 Quinoa salteada  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌

07

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Brócoli ECO a la vinagreta francesa 🌿  
 Sopa de lluvia con picadillo de ave  
 Parmentier de ternera 🍷  
 Falafel con salsa de yogur ECO 🌿  
 Ensalada de lechuga y aceitunas 🍷  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌

08

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Mouliné de verduras con judía verde ECO 🌿  
 Berenjena con pisto de verduras y queso 🍷  
 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja  
 Arroz con salsa de tomate y huevo  
 Natillas caseras o 🍳  
 Fruta fresca de temporada 🍌

09

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌿  
 Coles de Bruselas 🍌  
 Salmón al horno  
 Rollitos de primavera vegetales  
 Patata panadera  
 Yogur ecológico y de proximidad o 🍷🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍌

12

Kcal HC Lip Prot

12 Febrero

13

Kcal HC Lip Prot

13 Febrero

14

Kcal HC Lip Prot

14 Febrero

15

Kcal HC Lip Prot

15 Febrero

16

Kcal HC Lip Prot

16 Febrero

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

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱🍅  
 Crema vichy 🥛  
 Arroz de tofu ecológico con verduras de la huerta 🌱  
 Trigo tierno con verdura asada  
 Yogur ecológico y de proximidad o 🍷🌱  
 Fruta fresca de temporada 🍌

## MARTES

20 Jornada mexicana



Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Guiso de frijoles con arroz  
 Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
 Fajitas de pollo con tiras de verduras  
 Fajitas de verduras salteadas  
 Ensalada de elote 🥑  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌



## MIÉRCOLES

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 🌱  
 Alcachofas salteadas con patatas  
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 🍷  
 Croquetas de setas  
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico 🌱  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌

## JUEVES

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Crema de calabacín  
 Hummus con garbanzo ecológico y crudités de temporada 🌱  
 Ragout de ternera al estilo tradicional 🍷  
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja  
 Patata asada con hierbas aromáticas 🌱  
 Bizcocho de chocolate casero o 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🍌

## VIERNES

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Fussilli gratinados con queso mozzarella  
 Wok de arroz al curry con dados de jamón york  
 Filete de merluza en salsa de manzana  
 Tortilla de calabacín  
 Tomate asado con orégano 🌱  
 Yogur ecológico de proximidad o 🍷🌱  
 Fruta fresca de temporada 🍌

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Menestra de verduras  
 Repollo con patatas al ajoarriero 🥛  
 Blanqueta de pavo guisada 🍷  
 Falafel con salsa de yogur ecológico 🌱  
 Trigo tierno salteado  
 Yogur ecológico de proximidad o 🍷🌱  
 Fruta fresca de temporada 🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Macarrones integrales a la norma gratinados  
 Coles de Bruselas salteadas 🍌  
 Halibut al limón  
 Hamburguesa de zanahoria  
 Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados 🌱  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Brócoli de cultivo ecológico rehogado 🌱🍌  
 Crema de verduras 🍌  
 Huevos aurora  
 Hojaldre de queso y espinacas casero 🍷  
 Arroz salteado al curry  
 Queso o  
 Fruta fresca de temporada 🍌

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Mouliné de alubias blancas ecológicas y verduras 🌱  
 Sopa de fideos  
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo 🍷  
 Tortilla de patatas  
 Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱  
 Arroz con leche casero o 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🍌

01

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Crema de puerros 🍌  
 Zanahoria y boniatos asados 🥛  
 Fideuá de pescado  
 Ensalada de legumbres ECO con quinoa 🌱  
 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                        |

¿SABÍAS QUE...?

NUESTRA  
DIETA MEDITERRÁNEA

está reconocida por  
LA UNESCO  
como

PATRIMONIO  
INMATERIAL  
DE LA  
HUMANIDAD

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo