

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

Minestrone con estrellas

Pavo tandori

Parmentier de boniato  
Ensalada variada

Bizcocho casero o  
Fruta fresca de temporada

02

Kcal HC Lip Prot

Arroz a la napolitana

Pez San Pedro con salsa de puerro

Judías verdes salteadas de cultivo ecológico  
Ensalada variada

Yogur ecológico de proximidad o  
Fruta fresca de temporada

05

Kcal HC Lip Prot

Risotto de setas

Ragout de pavo al estilo tradicional

Coliflor de cultivo ecológico  
Ensalada variada

Yogur ecológico y de proximidad o  
Fruta fresca de temporada

06

Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria

Filete de pollo con ajito y perejil

Quinoa salteada  
Ensalada variada

Queso o  
Fruta fresca de temporada

07

Kcal HC Lip Prot

Brócoli ECO a la vinagreta francesa

Parmentier de ternera

Ensalada de lechuga y aceitunas  
Ensalada variada

Queso o  
Fruta fresca de temporada

08

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de verduras con judía verde ECO

Wok de espaguetis integrales con  
verduras y un punto suave de soja

Ensalada variada

Natillas caseras o  
Fruta fresca de temporada

09

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la  
jardinera

Salmón al horno

Patata panadera  
Ensalada variada

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

Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🌱 🍅

Arroz de tofu ecológico con verduritas de la huerta 🌱

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico y de proximidad o 🍷 🌱  
Fruta fresca de temporada 🍌

## MARTES

20 Jornada mexicana

Kcal HC Lip Prot

Guiso de frijoles con arroz

Fajitas de pollo con tiras de verduras

Ensalada de elote 🍷

Ensalada variada 🍷

Queso o

Fruta fresca de temporada 🍌



## MIÉRCOLES

21

Kcal HC Lip Prot

Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 🌱

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 🍷

Sémola de trigo integral de cultivo ecológico 🌱  
Ensalada variada 🍷

Queso o

Fruta fresca de temporada 🍌

## JUEVES

22

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional 🍷

Patata asada con hierbas aromáticas 🍷  
Ensalada variada 🍷

Bizchocho de chocolate casero o 🍷  
Fruta fresca de temporada 🍌

## VIERNES

23

Kcal HC Lip Prot

Fussilli gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Tomate asado con orégano 🍷  
Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad o 🍷 🌱  
Fruta fresca de temporada 🍌

26

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras

Blanqueta de pavo guisada 🍷

Trigo tierno salteado  
Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad o 🍷 🌱  
Fruta fresca de temporada 🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Halibut al limón

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

Queso o

Fruta fresca de temporada 🍌

28

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo ecológico rehogado 🌱 🍌

Huevos aurora

Arroz salteado al curry  
Ensalada variada

Queso o

Fruta fresca de temporada 🍌

29

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias blancas ecológicas y verduras 🌱

Jamoncitos de pollo asados en su jugo 🍷

Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱  
Ensalada variada

Arroz con leche casero o 🍷  
Fruta fresca de temporada 🍌

01

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros 🍌

Fideuá de pescado

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

¿SABÍAS QUE...?

NUESTRA  
DIETA MEDITERRÁNEA

está reconocida por  
LA UNESCO  
como

PATRIMONIO  
INMATERIAL  
DE LA  
HUMANIDAD

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo