

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

02

Kcal HC Lip Prot

Arroz a la napolitana

Pez San Pedro con salsa de puerro

Judías verdes salteadas de cultivo ecológico

Ensalada variada

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

06

Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria

Filete de pollo con ajito y perejil

Quinoa salteada

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

07

Kcal HC Lip Prot

07 Febrero

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

09

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera

Salmón al horno

Patata panadera

Ensalada variada

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 verduras de la huerta 🌱

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico y de proximidad 🍷 🌱

MARTES

20 Jornada mexicana



Guiso de frijoles con arroz

Fajitas de pollo con tiras de verduras

Ensalada de elote 🍷

Ensalada variada 🍷

Fruta fresca de temporada 🍷



MIÉRCOLES

21

Kcal HC Lip Prot

21 Febrero

JUEVES

22

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín

Ragout de ternera al estilo tradicional 🍷

Patata asada con hierbas aromáticas 🍷

Ensalada variada 🍷

Bizcocho de chocolate casero 🍷

VIERNES

23

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 🍷

26

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras

Blanqueta de pavo guisada 🍷

Trigo tierno salteado

Ensalada variada 🍷

Yogur ecológico de proximidad 🍷 🌱

27

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma gratinados

Halibut al limón

Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados 🌱

Ensalada variada 🍷

Fruta fresca de temporada 🍷

28

Kcal HC Lip Prot

28 Febrero

29

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de alubias blancas ecológicas y verduras 🌱

Jamonicos de pollo asados en su jugo 🍷

Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón 🌱

Ensalada variada

Arroz con leche casero 🍷

01

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros 🍷

Fideuá de pescado

Ensalada variada

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