



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27

Kcal HC Lip Prot

NOVIEMBRE

28

Kcal HC Lip Prot

NOVIEMBRE

29

Kcal HC Lip Prot

NOVIEMBRE

30

Kcal HC Lip Prot

NOVIEMBRE

01

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Sopa de verduras
- Calabaza ECO asada al romero 🌿
- Filete de pollo al curry 🍷
- Fideuá de seitán
- Sémola de trigo integral ecológico 🌿
- Yogur ecológico de proximidad o 🌿🍷
- Fruta fresca de temporada 🍌

04

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana 🌿🍌
- Menestra de verduras salteada
- Hamburguesa mixta 100% sin aditivos 🍷
- Hamburguesa de pollo
- Patatas fritas caseras
- Yogur ecológico y de proximidad o 🌿🍷
- Fruta fresca de temporada 🍌

05

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Crema de calabaza natural de cultivo ecológico 🌿🍌
- Coliflor eco al ajoarriero 🌿🍌
- Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón 🍷
- Huevos con bechamel y nuez moscada
- Arroz pilaf
- Queso o
- Fruta fresca de temporada 🍌

06

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

07

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

08

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

11

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 🍌

12

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 🍌

13

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 🌿
- Queso o
- Fruta fresca de temporada 🍌

14

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas ecológico 🌿
- Mouliné de verduras con judía verde ECO y queso cremoso 🌿🍌
- 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 🍌

15

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 🍌

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.



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco



LUNES

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱
 Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada 🍷🌱
 Crema vichy 🍷
 Fussilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana 🌱
 Ensalada de trigo tierno con verdura asada 🍷
 Yogur ecológico y de proximidad o 🌱📍
 Fruta fresca de temporada 🍷

MARTES

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱
 Mouliné de alubias ecológicas y verduras 🌱🍷
 Crema de tomate 🍷
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina 🍷
 Pastel de huevo y verduras de temporada 🍷🍷
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico 🌱
 Queso o 🍷
 Fruta fresca de temporada 🍷

MIÉRCOLES

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱
 Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja 🌱🍷
 Alcachofas salteadas con patatas 🍷
 Ragout de ternera al estilo tradicional 🍷
 Croquetas de setas 🍷
 Patata al horno 🍷
 Queso o 🍷
 Fruta fresca de temporada 🍷

JUEVES

21

Kcal HC Lip

Buffet de ensaladas ecológico 🌱
 Sopa de galets 🍷
 Crema de marisco 🍷
 Jamoncitos de pollo con pasas y ciruelas 🍷
 Canelón de espinacas gratinados 🍷
 Zanahoria y boniato asados 🍷🍷
 Tronco de Navidad o 🍷
 Fruta fresca de temporada 🍷

VIERNES

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱
 Arroz a la napolitana 🍷
 Guisantes de cultivo ecológico salteados 🌱
 Filete de merluza en salsa de manzana 🍷
 Tortilla de calabacín 🍷
 Tomate asado con orégano 🍷
 Yogur ecológico de proximidad o 🌱📍
 Fruta fresca de temporada 🍷

25

Kcal HC Lip Prot



26

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

27

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

28

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

29

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES DE NAVIDAD

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



DI **NO** al

**DESPERDICIO
DE ALIMENTOS**

EN ESPAÑA, CADA PERSONA TIRA
A LA BASURA UNA MEDIA DE

28,21 KG
DE COMIDA
AL AÑO



¿TE SUMAS AL #ZEROWASTE?

aprendiendo
A COMER
by sodexo

MENU DE LA SEMAINE

DEL 04 AL 08 DE DICIEMBRE (Collège-Lycée)



LUNDI 04

Buffet de ensaladas ecológico 

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana  

o
Menestra de verduras salteada

Hamburguesa mixta 100% sin aditivos o

Hamburguesa de pollo

Patatas fritas caseras

Yogur ecológico



o

Fruta fresca de temporada 

MARDI 05

Buffet de ensaladas ecológico 

Crema de calabaza natural de cultivo ecológico  

o

Coliflor eco al ajoarriero  

Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón 

o

Huevos con bechamel y nuez moscada

Arroz pilaf

Queso

o

Fruta fresca de temporada 

MERCREDI 06

FESTIVO

JEUDI 07

FESTIVO

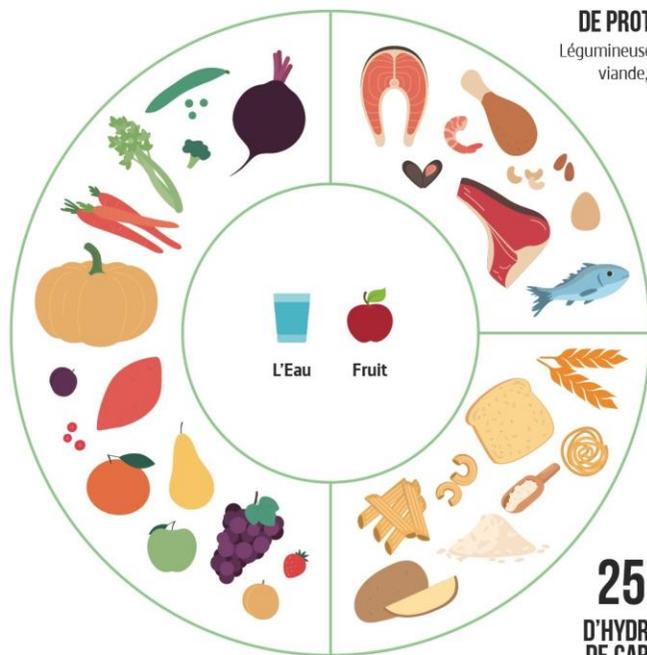
VENDREDI 08

FESTIVO

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

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

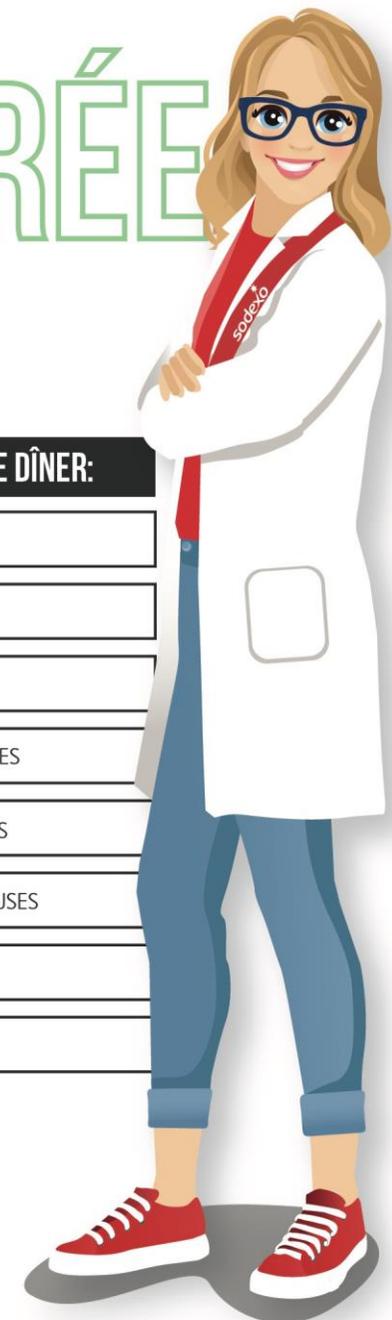
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



ecológico



casero



producto de proximidad



De temporada

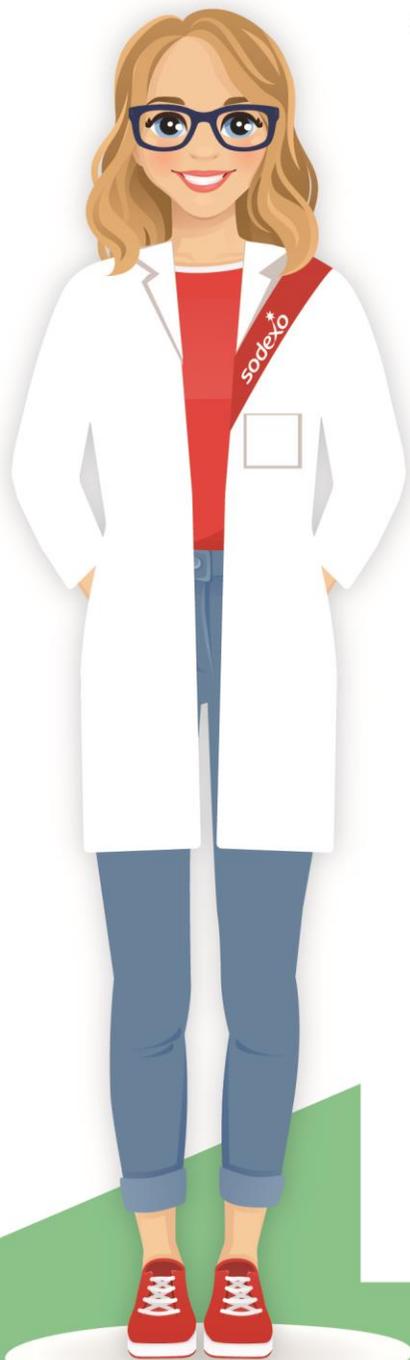


producto fresco

sodexo

MENU DE LA SEMAINE

DEL 11 AL 15 DE DICIEMBRE (Collège-Lycée)



LUNDI 11

Buffet de ensaladas ecológico 🌿

Risotto de setas
o
Patatas guisadas con verduras

Ragout de pavo al estilo tradicional 📍
o
Hamburguesa de espinacas

Coliflor de cultivo ecológico 🌿 ☀️

Yogur ecológico 📍 🌿
o
Fruta fresca de temporada ☀️

MARDI 12

Buffet de ensaladas ecológico 🌿

Crema de zanahoria ☀️
o
Acelgas rehogadas ☀️

Filete de pollo con ajito y perejil 📍
o
Revuelto de champiñones 🍳

Quinoa salteada

Queso
o
Fruta fresca de temporada ☀️

MERCREDI 13

Buffet de ensaladas ecológico 🌿

Brócoli ECO a la vinagreta francesa 🌿 ☀️
o
Sopa de lluvia con picadillo de ave

Parmentier de ternera 📍
o
Falafel con salsa de yogur ECO 🌿

Queso
o
Fruta fresca de temporada ☀️

JEUDI 14

Buffet de ensaladas ecológico 🌿

Mouliné de verduras con judía ECO y queso cremoso 🌿 ☀️
o
Berenjena con pisto de verduras y queso ☀️

Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja
o
Arroz con salsa de tomate y huevo

Natillas caseras 🍳
o
Fruta fresca de temporada ☀️

VENDREDI 15

Buffet de ensaladas ecológico 🌿

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌿 ☀️
o
Coles de Bruselas

Salmón al horno
o
Rollitos de primavera vegetales

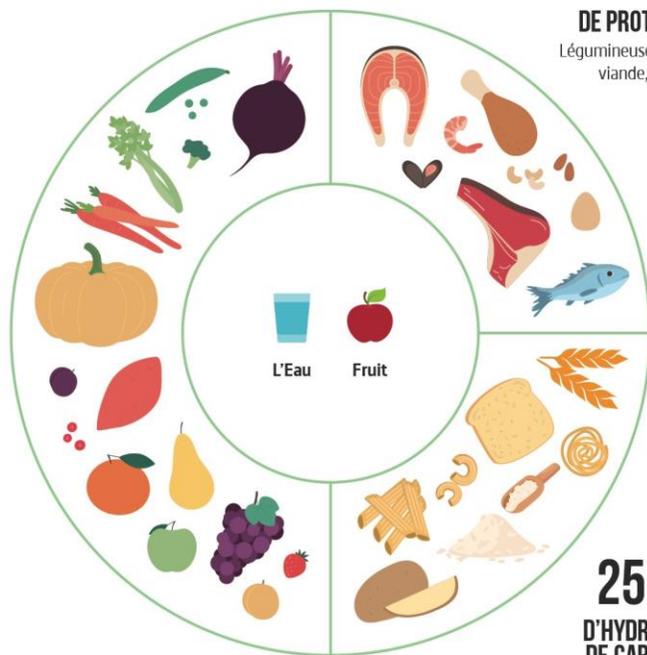
Patata panadera

Yogur ecológico y de proximidad 📍 🌿
o
Fruta fresca de temporada ☀️

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

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

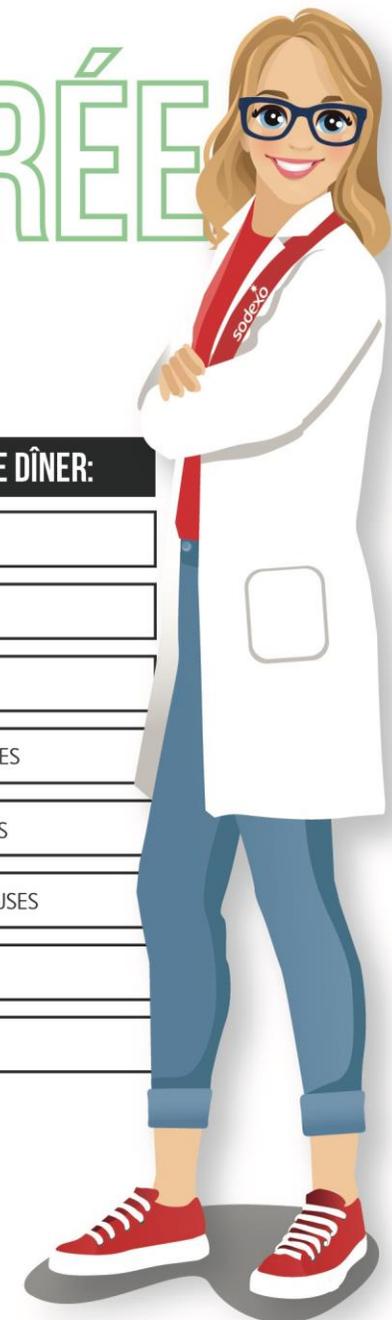
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



ecológico



casero



producto de proximidad



De temporada



producto fresco

sodexo

MENU DE LA SEMAINE

DEL 18 AL 22 DE DICIEMBRE (Collège-Lycée)



LUNDI 18

Buffet de ensaladas ecológico

Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada

o
Crema vichy

Fussilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana

o
Ensalada de trigo tierno con verdura asada

Yogur ecológico

o
Fruta fresca de temporada

MARDI 19

Buffet de ensaladas ecológico

Mouliné de alubias ecológicas y verduras

o
Crema de tomate

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina

o
Pastel de huevo y verduras de temporada

Sémola de trigo integral de cultivo ecológico

Queso
o
Fruta fresca de temporada

MERCREDI 20

Buffet de ensaladas ecológico

Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja

o
Alcachofas salteadas con patatas

Ragout de ternera al estilo tradicional

o
Croquetas de setas

Patata al horno

Queso
o
Fruta fresca de temporada



JEUDI 21

Buffet de ensaladas ecológico

Sopa de galets
o
Crema de marisco

Jamoncitos de pollo con pasas y ciruelas

o
Canelones de espinacas gratinados

Zanahoria y boniatos asados

Tronco de Navidad
o
Fruta fresca de temporada



VENDREDI 22

Buffet de ensaladas ecológico

Arroz a la napolitana
o

Guisantes de cultivo ecológico salteados

Filete de merluza en salsa de manzana
o

Tortilla de calabacín

Tomate asado con orégano

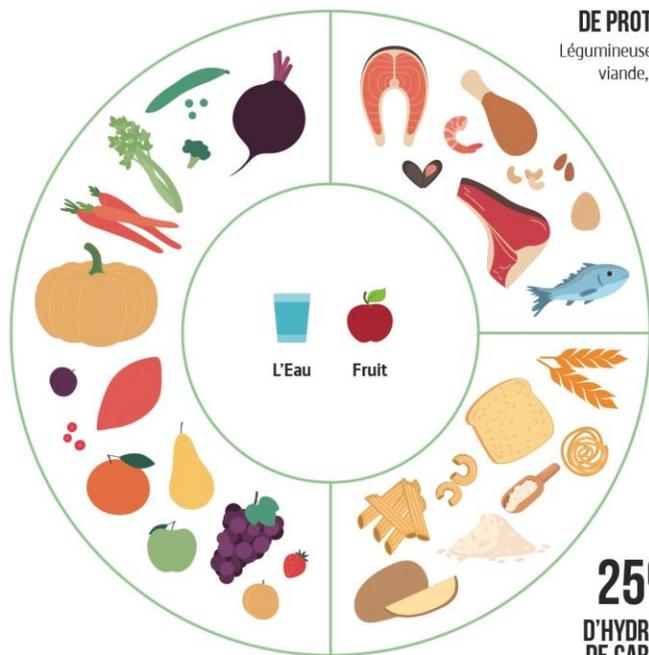
Yogur ecológico y de proximidad

o
Fruta fresca de temporada

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

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

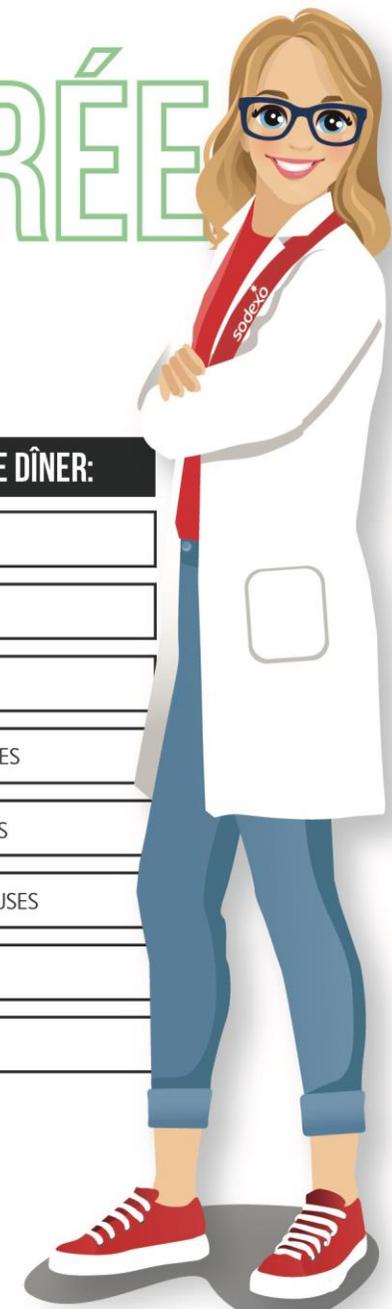
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



ecológico



casero



producto de proximidad



De temporada



producto fresco

sodexo