

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

31

Kcal HC Lip Prot

- Macarrones gratinados con queso
- Filete de halibut en tempura
- Calabaza de cultivo ecológico asada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

1

Kcal HC Lip Prot

- Crema de calabacín
- Jamoncitos de pollo asados en su jugo
- Patatas parisinas
- Ensalada variada
- Yogur eco de proximidad

2

Kcal HC Lip Prot

02 ABRIL

3

Kcal HC Lip Prot

- Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas
- Macarrones con salsa boloñesa de ternera
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

4

Kcal HC Lip Prot

- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
- Tortilla artesana de patata y calabacín
- Tomate asado con orégano
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

- Macarrones integrales alla norma
- Suprema de merluza con toque cítrico de limón
- Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
- Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
- Arroz pilaf
- Ensalada variada
- Yogur eco de proximidad

9

Kcal HC Lip Prot

09 ABRIL

10

Kcal HC Lip Prot

- Sopa de fideos con picadillo de ave
- Tortilla de patata
- Pisto hortelano de verduras
- Ensalada variada
- Arroz con leche casero

11

Kcal HC Lip Prot

- Garbanzos de cultivo ecológico a la jardinera
- Filete de pollo asado con limón y pimienta
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

14 ABRIL

15

Kcal HC Lip Prot

15 ABRIL

16

Kcal HC Lip Prot

16 ABRIL

17

Kcal HC Lip Prot

17 ABRIL

18

Kcal HC Lip Prot

18 ABRIL



Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Se sirven las raciones adecuadas según franja de edad.

Para todas aquellas personas que tienen alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesitan un régimen especial, se les ofrecerá 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

21 ABRIL

22

Kcal HC Lip Prot

22 ABRIL

23

Kcal HC Lip Prot

23 ABRIL

24

Kcal HC Lip Prot

24 ABRIL

25

Kcal HC Lip Prot

25 ABRIL

28

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

29

MENÚ ANDALUZ

Gazpacho andaluz

Flamenquines de jamón york y queso

Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada

Ensalada variada

Yogur eco de proximidad



30

Kcal HC Lip Prot

30 ABRIL

01

Kcal HC Lip Prot

01 MAYO

02

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera

Huevos revueltos con champiñones

Rodajitas de berenjena asada

Ensalada variada

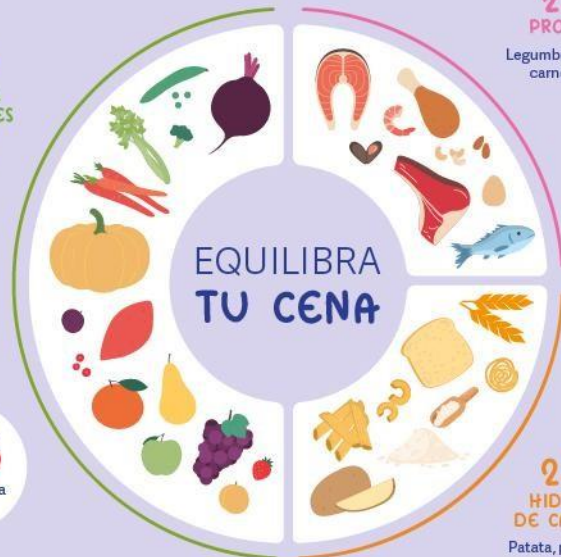
Fruta fresca de temporada

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEINA

Legumbre, pescado, carne, huevo



25% HIDRATOS DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una **alimentación saludable y sostenible**:



Agua Fruta



GOÛTERS

(Maternelle - TPS)



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Yogur

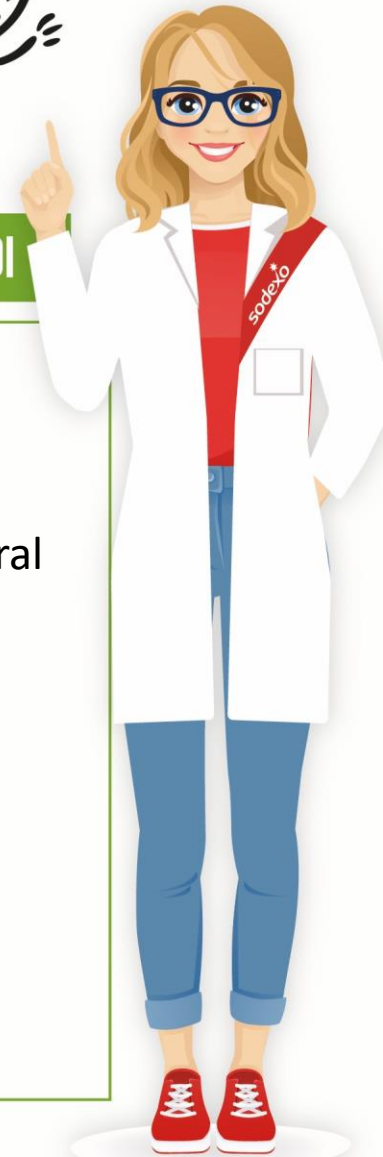
Plátano

Plátano

Yogur

Pan integral

Queso





GOÛTERS

(Maternelle - GS, MS, PS)



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Yogur

Fruta fresca de
temporada

Fruta fresca de
temporada

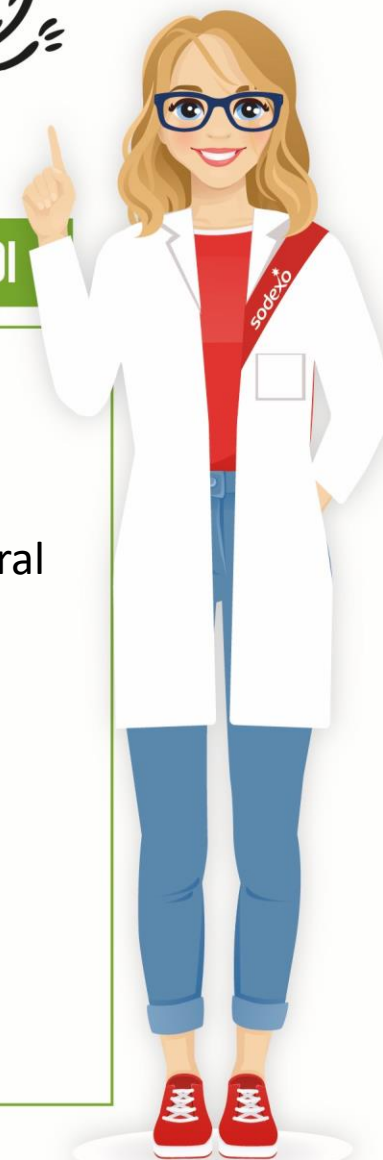
Yogur

Pan integral

Queso

La fruta fresca se variará mínimo cada 15 días.

En caso de que la fruta esté demasiado dura se sustituirá por compota de manzana o de pera sin azúcares añadidos.



sodexo