

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 Kcal HC Lip Prot

01 MAYO



2 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌿
 Ensaladilla rusa
 Huevos revueltos con champiñones 🍄
 Lomo a las finas hierbas 🍷
 Rodajitas de berenjena asada 🍆🌞
 Yogur eco de proximidad 📍🌿
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

5 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Espaguetis con salsa napolitana y queso rallado
 Tortilla artesana de patata y calabacín 🍆🌞
 Croquetas de espinacas
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili 🌿
 Yogur eco de proximidad 📍🌿
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

6 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Judías verdes eco rehogadas con mantequilla y ajo 🌿
 Ensalada de tomate de cultivo ecológico con queso fresco y un toque de orégano 🌿🌱
 Filete de pollo asado al curry 🍷
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Cous cous integral de cultivo ecológico 🌿
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

7 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Crema vichy 🌿
 Parrillada de verduras de temporada 🌿
 Trinxat de la cerdanya 🍷🍄
 Suprema de merluza en tempura
 Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas 🌿
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

8 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Brócoli ecológico rehogado con ajo y cebolla pochada 🌿
 Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa 🌿
 Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
 Revuelto de tofu de cultivo ecológico 🌿🍄
 Patatas asadas 🌞
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

9 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo Menestra de verduras
 Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico 🌿
 Butifarra a la plancha 🍷
 Pasta salteada
 Yogur eco de proximidad 📍🌿
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

12 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo y pimentón 🌿
 Crema de calabacín 🌿🌱
 Hamburguesa mixta a la plancha 🍷
 Hamburguesa de ave a la plancha 🍷
 Patatas fritas 🌞
 Yogur eco de proximidad 📍🌿
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

13 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
 Crema de calabaza de cultivo ecológico 🌿
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🍷
 Canelones de espinacas al gratén 🌿
 Arroz salteado al curry
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

14 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Guisantes de cultivo ecológico salteados con virutas de jamón 🌿
 Brócoli de cultivo ecológico gratinado con queso fundido 🌿
 Tortilla de patata 🌿
 Fusilli con boloñesa vegetariana
 Rodajitas de berenjena rebozada 🍆🌞
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

15 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌿
 Alcachofas salteadas con ajo
 Pizza 4 quesos
 Ragout de ternera guisado al estilo tradicional 🍷
 Tomate de cultivo ecológico asado con orégano 🌿🌱
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

16 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿🌱🌾
 Macarrones con salsa de tomate
 Ensalada de arroz con tomate, aceitunas y maíz de cultivo ecológico 🌿🌱
 Filete de limanda en tempura
 Huevos revueltos con crujiente de bacon 🍷
 Champiñones y zanahorias salteados con ajo 🍄
 Yogur eco de proximidad 📍🌿
 Fruta fresca de temporada 🍏🌞

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.

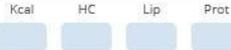
*Menú ELEMENTAIRE

📍 producto de proximidad 🌿 ecológico 🌞 de temporada 🍄 casero 🌱 producto fresco



Lunes

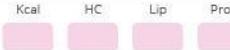
19



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de lluvia
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero
Suprema de salmón al horno
Rollitos primavera con salsa agri dulce
Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Martes

20



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Risotto meloso de setas
Cous cous integral de cultivo ecológico con verduras
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Hamburguesa vegetal a la plancha
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Quesos
Fruta fresca de temporada

Miércoles

21



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja
Crema de zanahoria
Hachis parmentier
Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
Ensalada de lechuga y maíz de cultivo ecológico
Quesos
Fruta fresca de temporada

Jueves

22



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada griega con queso feta y tomate eco
Berenjenas eco rellenas de pisto de verduras y queso fundido
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Arroz blanco con tomate y huevo
Bizcocho casero de chocolate
Fruta fresca de temporada

Viernes

23



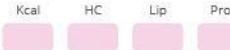
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada de legumbre de cultivo ecológico con quinoa
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
Huevos revueltos con jamón york y queso
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

26



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones gratinados con queso fundido
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen ecológico y crotons
Filete de halibut en tempura
Huevos revueltos
Calabaza de cultivo ecológico asada
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

27



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Alcachofas salteadas con ajito
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Pescado fresco al horno
Arroz salteado al curry
Quesos
Fruta fresca de temporada

28



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas
Crema de calabacín
Fusilli con boloñesa vegetariana
Fusilli con salsa boloñesa de ternera
Quesos
Fruta fresca de temporada

América

30



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada coleslaw
Broccoli eco & cheese cream
New york hot dog
Hamburguesa vegetariana completa
Patatas gajo
Batido de plátano
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo
Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités
Tortilla de patata
Croqueta de setas
Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas

25%
PROTEINA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

EQUILIBRA
TU CENA

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

Apostamos por la

INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,
cómo desde Sodexo animamos a los
alumnos a probar nuevos alimentos
a través de sabrosas recetas
y técnicas innovadoras:



Agua Fruta