

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

01 MAYO



Kcal HC Lip Prot

07 MAYO

Kcal HC Lip Prot

14 MAYO

- 5
- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Tortilla de calabacín ☀️
 - Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimójili 🌱
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Fruta fresca de temporada ☀️

- 6
- Judías verdes eco rehogadas con mantequilla y ajo 🌱
 - Filete de pollo asado al curry 📍
 - Cous cous integral de cultivo ecológico 🌱
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Yogur eco de proximidad 📍🌱

- 8
- Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱
 - Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
 - Patatas asadas ☀️
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Fruta fresca de temporada ☀️

- 9
- Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo 🌱🌿📍
 - Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico 🌱
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Fruta fresca de temporada ☀️

- 12
- Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón 🌱
 - Hamburguesa mixta a la plancha 📍
 - Patatas fritas ☀️
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Fruta fresca de temporada ☀️

- 13
- Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
 - Jamonicos de pollo asados con miel, romero y limón 📍
 - Arroz salteado al curry
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Yogur eco de proximidad 📍🌱

- 15
- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱
 - Pizza 4 quesos
 - Tomate de cultivo ecológico asado con orégano 🌱🌿
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - Fruta fresca de temporada ☀️

- 16
- Macarrones con salsa de tomate
 - Filete de limanda en tempura
 - Champiñones y zanahorias salteados con ajito ☀️
 - Ensalada variada 🌱🌿
 - 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.



Lunes

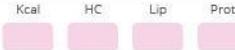
19



- Sopa de lluvia
- Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
- Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

Martes

20



- Risotto meloso de setas
- Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
- Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimójili
- Ensalada variada
- Yogur eco de proximidad

Miércoles

21



21 MAYO

Jueves

22



- Ensalada griega con tomate de cultivo ecológico y queso feta
- Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
- Ensalada variada
- Bizcocho casero de chocolate

Viernes

23



- Ensalada de legumbre de cultivo ecológico con quinoa
- Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
- Patatas fritas
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

26



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

27



- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
- Jamoncitos de pollo asados en su jugo
- Arroz salteado al curry
- Ensalada variada
- Yogur eco de proximidad

28



24 MAYO



América

- Ensalada coleslaw
- New york hot dog
- Patatas gajo
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada



30



- Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo
- Tortilla de patata
- Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

50% VITAMINAS y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEÍNA

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



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

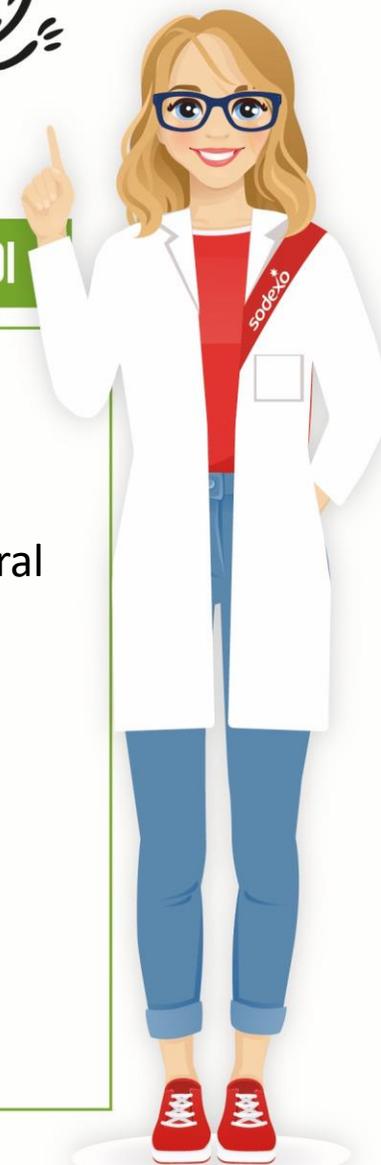
Yogur

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