

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27 ENERO

28 ENERO

29 ENERO

30 ENERO

31 ENERO



3

4

5

6

7

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Sopa de lluvia  
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero  
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

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

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja  
Crema de zanahoria  
Parmentier con boloñesa vegetal  
Falafel con salsa de yogur de origen ecológico  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Quesos  
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Crema de verduras con judía verde de cultivo ecológico  
Berenjenas rellenas de pisto de verduras y queso fundido  
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta  
Arroz blanco con tomate y huevo  
Fruta fresca de temporada  
Bizcocho casero de chocolate

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Garbanzos de cultivo ecológico guisados con zanahorias  
Ensalada griega con queso feta  
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido  
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Yogur eco de proximidad  
Fruta fresca de temporada

10

11

12

13

14

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Macarrones gratinados con queso fundido  
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Hamburguesa de zanahorias a la plancha  
Calabaza de cultivo ecológico asada  
Yogur eco de proximidad  
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Crema de calabacín  
Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités  
Jamoncitos de pollo asados en su jugo  
Huevos revueltos  
Patatas parisinas  
Quesos  
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa  
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca  
Croquetas artesanas de jamón  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Arroz salteado al curry  
Quesos  
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas  
Alcachofas salteadas con ajito  
Fusilli con boloñesa vegetariana  
Fusilli con salsa boloñesa de ternera  
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera  
Arroz salteado tres delicias  
Tortilla artesana de patata y calabacín  
Pescado fresco al horno  
Tomate asado con orégano  
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
 Macarrones integrales alla norma gratinados con dados de berenjena  
 Repollo rehogado con patatas al ajoarriero  
 Filete de halibut en tempura  
 Falafel con salsa de yogur de origen ecológico  
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico  
 Yogur eco de proximidad  
 Fruta fresca de temporada

BRASIL

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
 Baião de dois - arroz brasileño con frijoles  
 Samba de verduras  
 Fricasée de pollo brasileño  
 Mandi'o chyrry  
 Macedonia de fruta  
 Fruta fresca de temporada



19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico  
 Crema de calabaza de cultivo ecológico  
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo y pimentón  
 Salchichas frescas al horno  
 Huevos con salsa de tomate aromatizada  
 Patatas fritas crujientes  
 Quesos  
 Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEINA

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

¡Reducir el DESPERDICIO ALIMENTARIO es cosa de todos!

Sigue los consejos de nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez y aprende cómo reducirlo con pequeños cambios en tu día a día.

