

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27 ENERO

28 ENERO

29 ENERO

30 ENERO

31 ENERO



3

- Sopa de lluvia
- Salmón al horno
- Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
- Ensalada de crudités eco
- Fruta fresca de temporada

4

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

5

05 FEBRERO

6

- Crema de verduras con judía verde de cultivo ecológico
- Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
- Ensalada de crudités eco
- Bizcocho casero de chocolate

7

- Garbanzos de cultivo ecológico guisados con zanahorias
- Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
- Patatas fritas crujientes
- Ensalada de crudités eco
- Fruta fresca de temporada

10

- Macarrones gratinados con queso fundido
- Suprema de merluza con toque cítrico de limón
- Calabaza de cultivo ecológico asada
- Ensalada de crudités eco
- Fruta fresca de temporada

11

- Crema de calabacín
- Jamonicitos de pollo asados en su jugo
- Patatas parisinas
- Ensalada de crudités eco
- Yogur eco de proximidad

12

12 FEBRERO

13

- Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas
- Fusilli con boloñesa vegetariana
- Ensalada de crudités eco
- Fruta fresca de temporada

14

- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
- Tortilla artesana de patata y calabacín
- Tomate asado con orégano
- Ensalada de crudités eco
- 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.

producto de proximidad ecológico de temporada casero producto fresco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales alla norma gratinados con dados de berenjena

Filete de halibut en tempura

Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico

Ensalada de crudités eco

Fruta fresca de temporada

BRASIL

19

Kcal HC Lip Prot

Baião de dois – arroz brasileño con frijoles

Fricasée de pollo brasileño

Ensalada de crudités eco

Macedonia de fruta



19 FEBRERO

Kcal HC Lip Prot

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

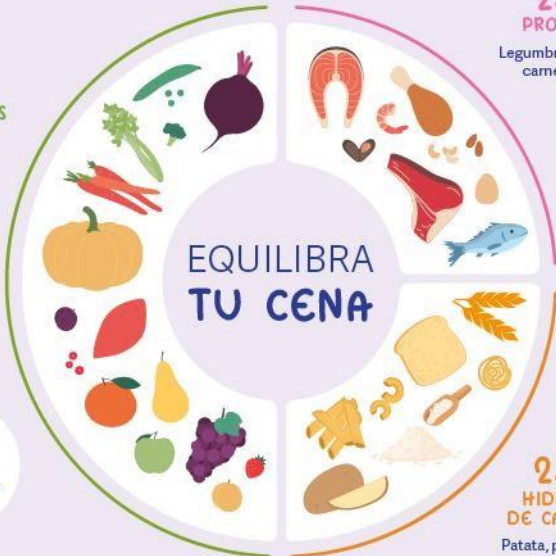
Verduras, hortalizas

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.





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

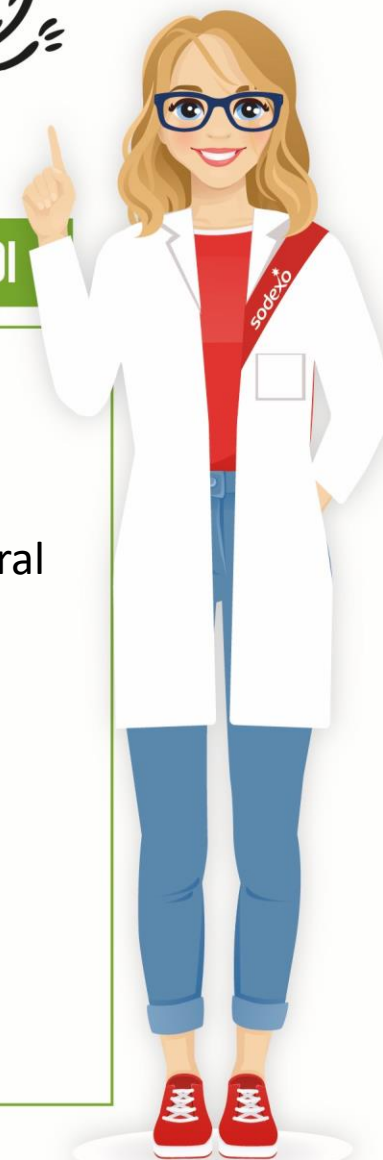
Yogur

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