

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

24 FEBRERO

25 FEBRERO

26 FEBRERO

27 FEBRERO

28 FEBRERO



3

Coditos a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza a la gallega
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Ensalada de crudités eco
Fruta fresca de temporada

4

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con champiñones
Rodajitas de berenjena asada
Ensalada de crudités eco
Yogur eco de proximidad

5

05 MARZO

6

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Cordon bleu de pavo y queso
Rodajitas de calabacín asado
Ensalada de crudités eco
Bizcocho casero de limón

7

Sopa de escudella
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
Ensalada de crudités eco
Fruta fresca de temporada

10

Arroz salteado tres delicias
Tortilla artesana de patata y calabacín
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Ensalada de crudités eco
Fruta fresca de temporada

11

Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Filete de pollo asado al curry
Cous cous integral de cultivo ecológico
Ensalada de crudités eco
Yogur eco de proximidad

12

12 MARZO

13

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Patatas asadas
Ensalada de crudités eco
Fruta fresca de temporada

14

Crema vichy
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
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

17

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajo y cebolla pochada 🌱
 Hamburguesa mixta a la plancha 🍷
 Patatas fritas 🍟
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🍌

Martes

18

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza de cultivo ecológico 🌱
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🍷
 Arroz salteado al curry 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Yogur eco de proximidad 🍷🌱

Miércoles

19

Kcal HC Lip Prot

19 MARZO

Jueves

20

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱
 Pizza 4 quesos 🍷
 Tomate asado con orégano 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🍌

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera
 Filete de limanda en tempura
 Champiñones y zanahorias salteados con ajo
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🍌

24

Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia
 Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil 🌱
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🍌

25

Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
 Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco 🍷
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Yogur eco de proximidad 🍷🌱

26

Kcal HC Lip Prot

26 MARZO

27

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con verduras 🌱
 Huevos revueltos con jamón york y queso fundido 🍷
 Patatas fritas 🍟
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🍌

28

CARIBE

Crema de maíz caribeña 🌱
 Arroz con pollo al estilo cubano con guisante de cultivo ecológico 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 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

¿Qué papel juega la alimentación en el RENDIMIENTO ESCOLAR?



Escanea el QR y descúbrelo de la mano de nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez

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

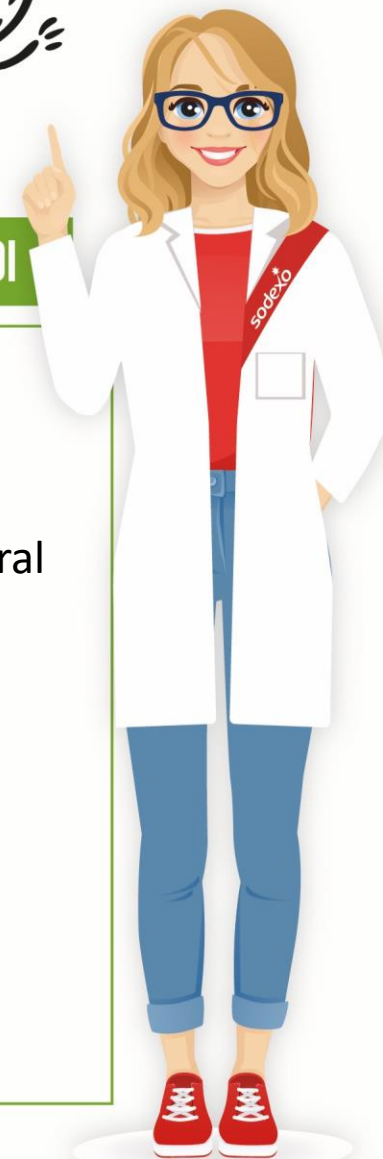
Yogur

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