

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

24 FEBRERO

Kcal HC Lip Prot

25 FEBRERO

Kcal HC Lip Prot

26 FEBRERO

Kcal HC Lip Prot

27 FEBRERO

Kcal HC Lip Prot

28 FEBRERO



3 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Coditos a la carbonara con lardones de bacon
Guiso de patatas con verduras de temporada
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos primavera con salsa agri dulce
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

4 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Huevos revueltos con champiñones
Lomo a las finas hierbas
Rodajitas de berenjena asada
Quesos
Fruta fresca de temporada

5 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema alicia con judía verde de cultivo ecológico
Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano
Albóndigas de soja con tomate al estilo tradicional
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Cous cous integral de cultivo ecológico
Quesos
Fruta fresca de temporada

6 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Ensaladilla rusa
Cordon bleu de pavo y queso
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
Rodajitas de calabacín asado
Bizcocho casero de limón
Fruta fresca de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de escudella
Calabaza de cultivo ecológico asada al romero
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
Rabas de calamar a la andaluza
Brócoli de cultivo ecológico al vapor
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz salteado tres delicias
Espaguetis con albahaca 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

11 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen ecológico y crotons
Filete de pollo asado al curry
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Cous cous integral de cultivo ecológico
Quesos
Fruta fresca de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de tomate
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

13 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Rodajitas de calabacín rebocado con salsa tailandesa
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Revuelto de tofu de cultivo ecológico
Patatas asadas
Fruta fresca de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema vichy
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Butifarra a la plancha
Pasta salteada
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

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Crema de calabacín
 Hamburguesa mixta a la plancha
 Hamburguesas de ave a la plancha
 Patatas fritas
 Yogur eco de proximidad
 Fruta fresca de temporada

Martes

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema de calabaza de cultivo ecológico
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
 Canelones de espinacas al gratén
 Arroz salteado al curry
 Quesos
 Fruta fresca de temporada

Miércoles

19

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 y cebolla pochada de elaboración casera
 Fusilli con boloñesa vegetariana
 Rodajitas de berenjena rebosada
 Quesos
 Fruta fresca de temporada

Jueves

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
 Alcachofas salteadas con ajito
 Pizza 4 quesos
 Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
 Tomate asado con orégano
 Fruta fresca de temporada

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Macarrones con salsa de tomate casera
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Filete de limanda en tempura
 Huevos revueltos con crujiente de bacon
 Champiñones y zanahorias salteados con ajito
 Yogur eco de proximidad
 Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

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

26

Kcal HC Lip Prot

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 aceitunas
 Quesos
 Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con verduras
 Ensalada griega con queso feta
 Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
 Patatas fritas
 Fruta fresca de temporada

28

CARIBE

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema de maíz caribeña
 Ensalada caprichosa con piña
 Arroz con pollo al estilo cubano con guisante de cultivo ecológico
 Arroz congri
 Yogur sabor coco
 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

¿Qué papel juega la alimentación en el RENDIMIENTO ESCOLAR?



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

