

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 SEPTIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

4

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
Patatas fritas crujientes
Queso
Fruta fresca de temporada

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
Queso
Fruta fresca de temporada

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

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico con verduras
Huevos revueltos con crujiente de bacon
Lomo a las finas hierbas
Rodajitas de berenjena asada
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

7

8

9

10

11

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur ecológico y croutons
Filete de pollo asado al curry
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz salteado tres delicias
Espaguetis con albahaca y queso rallado
Tortilla de patata y calabacín
Croquetas de espinacas
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Queso
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema vichy
Parrillada de verduras de temporada
Trinxat de la cerdanya
Suprema de merluza en tempura
Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
Queso
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Pasta salteada
Arroz con leche casero
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Butifarra a la plancha
Revuelto de tofu de cultivo ecológico
Patatas fritas crujientes
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

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
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

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
Queso
Fruta fresca de temporada

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 rebozada
Quesos
Fruta fresca de temporada

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
Bizcocho casero
Fruta fresca de temporada

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones con salsa de tomate
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Filete de limanda en tempura
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
Champiñones y zanahorias salteados con ajito
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.



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco

*Menú ELEMENTAIRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🍷
 Sopa de lluvia
 Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero 🍷
 Filete de pollo asado con ajito y perejil 📍
 Rollitos primavera con salsa agri dulce
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱📍
 Fruta fresca de temporada 🍷

MÉXICO

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🍷
 Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole
 Ensalada de tomate y elote 🌱🍷
 Chili con carne 📍
 Fajita de pollo con tiras de verdura 📍
 Arroz blanco
 Profiteroles de nata
 Fruta fresca de temporada 🍷



23

Kcal HC Lip Prot

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 ECO 🌱
 Ensalada de lechuga y aceitunas 🌱🍷
 Queso
 Fruta fresca de temporada 🍷

24

Kcal HC Lip Prot

24 OCTUBRE

25

Kcal HC Lip Prot

25 OCTUBRE

28

Kcal HC Lip Prot

28 OCTUBRE

29

Kcal HC Lip Prot

29 OCTUBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

31

Kcal HC Lip Prot

31 OCTUBRE

01

Kcal HC Lip Prot

01 NOVIEMBRE

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 |

¿Sabías que...?

En 2022 en España, cada persona desperdició en su hogar 25 kg de alimentos aptos para el consumo.

¡La lucha contra el DESPERDICIO ALIMENTARIO es cosa de todos!

