

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

02 SEPTIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

03 SEPTIEMBRE

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Guisantes de cultivo ecológico salteados con virutas de jamón 🌱  
 Brócoli de cultivo ecológico gratinado 🌱  
 Tortilla de patata 🍳  
 Fusilli con boloñesa vegetariana 🌱  
 Rodajitas de berenjena rebozada 🍷  
 Queso 🧀  
 Fruta fresca de temporada 🍏

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Judías verdes de cultivo ecológico salteadas 🌱  
 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 🍏

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Macarrones con salsa de tomate 🍷  
 Ensaladilla rusa 🍷  
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🍷  
 Rabas de calamar a la andaluza 🍷  
 Champiñones y zanahorias salteados 🍷  
 Helado 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🍏

MENÚ DE BIENVENIDA

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Sopa de lluvia 🌱  
 Acelgas rehogadas con ajito y cebolla 🍷  
 Suprema de salmón al horno 🍷  
 Rollitos primavera 🍷  
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria 🌱  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍  
 Fruta fresca de temporada 🍏

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Risotto meloso de setas 🍷  
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico con verduras 🌱  
 Filete de pollo asado con ajito y perejil 🍷  
 Hamburguesa vegetal a la plancha 🍷  
 Tomate asado con orégano 🍷  
 Queso 🧀  
 Fruta fresca de temporada 🍏

11

Kcal HC Lip Prot

11 SEPTIEMBRE

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Ensalada de garbanzos ecológicos con hortalizas frescas 🌱  
 Ensalada griega 🌱  
 Huevos revueltos con champiñones 🍳  
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza 🍷  
 Patatas fritas crujientes 🍷  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍  
 Fruta fresca de temporada 🍏

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada al ajoarriero 🌱  
 Berenjenas con pisto de verduras y queso 🍷  
 Fideuá de pescado y verduras de la huerta 🍷  
 Arroz blanco con tomate y huevo 🍷  
 Natillas caseras 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🍏

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Fusilli gratinados con queso 🍷  
 Ensalada coleslaw 🌱  
 Merluza al limón 🍷  
 Huevos revueltos 🍳  
 Calabaza de cultivo ecológico asada 🌱  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍  
 Fruta fresca de temporada 🍏

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Crema de calabacín 🍷  
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités 🌱  
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo 🍷  
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja 🌱  
 Patatas fritas crujientes 🍷  
 Queso 🧀  
 Fruta fresca de temporada 🍏

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa 🌱  
 Salmorejo 🍷  
 Croquetas de jamón 🍷  
 Croqueta de setas 🍷  
 Parmentier de manzana verde 🍷  
 Queso 🧀  
 Fruta fresca de temporada 🍏

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱  
 Arroz salteado tres delicias 🍷  
 Tortilla de calabacín 🍷  
 Pescado fresco de lonja 🍷  
 Tomate asado con orégano 🍷  
 Bizcocho casero de chocolate 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🍏

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas 🌱  
 Alcachofas salteadas 🍷  
 Macarrones con boloñesa vegetariana 🍷  
 Macarrones con salsa boloñesa de ternera 🍷  
 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

23 SEPTIEMBRE

24

Kcal HC Lip Prot

24 SEPTIEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja 🌱  
 Menestra de verduras 🌱  
 Salchichas frescas al horno 📍  
 Falafel con salsa de yogur eco 🌱  
 Arroz salteado al curry 🌱  
 Queso 🌱  
 Fruta fresca de temporada 🌱

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Brócoli ecológico rehogado con cebolla 🌱  
 Vichyssoise de puerros 🌱  
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 📍  
 Huevos con salsa de tomate 🌱  
 Patatas fritas crujientes 🌱  
 Panacotta casera 🍷  
 Fruta fresca de temporada 🌱

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Macarrones integrales alla norma gratinados 🌱  
 Repollo con patatas al ajoarriero 🌱  
 Filete de halibut a la andaluza 🌱  
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha 🌱  
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 🌱  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍  
 Fruta fresca de temporada 🌱

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱  
 Coditos a la carbonara con lardones de bacon 🌱  
 Ensalada campera 🌱  
 Suprema de merluza a la gallega 🌱  
 Rollitos de primavera 🌱  
 Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla 🌱  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍  
 Fruta fresca de temporada 🌱

01 OCTUBRE

02 OCTUBRE

03 OCTUBRE

04 OCTUBRE

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

Bienvenidos  
un nuevo curso al comedor

"Queremos que los alumnos aprendan en el comedor hábitos saludables y sostenibles. Que se diviertan y disfruten de una alimentación completa y nutritiva."

Pepe Rodríguez  
Chef Ejecutivo de Sodexo

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo