

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

02 SEPTIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

03 SEPTIEMBRE

4

Kcal HC Lip Prot

04 SEPTIEMBRE

5

Kcal HC Lip Prot

05 SEPTIEMBRE

6

Kcal

MENÚ DE BIENVENIDA

Macarrones con salsa de tomate  
Jamonicos de pollo asados con miel, romero y limón  
Champiñones y zanahorias salteados  
Ensalada variada  
Helado

9

Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia  
Suprema de salmón al horno  
Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria  
Ensalada variada  
Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas  
Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco  
Tomate asado con orégano  
Ensalada variada  
Yogur eco de proximidad

11

Kcal HC Lip Prot

11 SEPTIEMBRE

12

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de garbanzos ecológicos con hortalizas frescas  
Huevos revueltos con champiñones  
Patatas fritas crujientes  
Ensalada variada  
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Coliflor de cultivo ecológico al ajoarriero  
Fideuá de pescado y verduras de la huerta  
Ensalada variada  
Natillas caseras

16

Kcal HC Lip Prot

Macarrones gratinados con queso fundido  
Merluza al limón  
Calabaza de cultivo ecológico asada  
Ensalada variada  
Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín  
Jamonicos de pollo asados en su jugo  
Patatas fritas crujientes  
Ensalada variada  
Yogur eco de proximidad

18

Kcal HC Lip Prot

18 SEPTIEMBRE

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera  
Tortilla de calabacín  
Tomate asado con orégano  
Ensalada variada  
Bizcocho casero de chocolate

20

Kcal HC Lip Prot

Judias verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas  
Fusilli con boloñesa vegetariana  
Ensalada variada  
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

25 SEPTIEMBRE

26

Kcal HC Lip Prot

Brócoli ecológico rehogado con cebolla 🌱  
Filete de pollo asado con limón y pimienta 📍  
Patatas fritas crujientes  
Ensalada variada  
Panacotta casera 🍷

27

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales alla norma gratinados  
Filete de halibut a la andaluza  
Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 🌱  
Ensalada variada  
Fruta fresca de temporada 🍎

30

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon  
Suprema de merluza a la gallega  
Guisantes de cultivo ECO salteados con mantequilla 🌱  
Ensalada variada  
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

