

MENÚ DE BIENVENIDA

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 🌿
 Tortilla de patata 🍳
 Rodajitas de berenjena rebozada 🍷
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿
 Judías verdes de cultivo ecológico salteadas 🌿
 Hamburguesa mixta 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
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🍷
 Champiñones y zanahorias salteados 🍷
 Helado
 Fruta fresca de temporada 🍏

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿
 Sopa de lluvia
 Suprema de salmón al horno
 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
 Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco 🍷
 Tomate asado con orégano 🌿
 Quesos
 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 🌿
 Huevos revueltos con champiñones 🍳
 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 al ajoarriero 🌿
 Fideuá de pescado y verduras de la huerta
 Natillas caseras 🍷
 Fruta fresca de temporada 🍏

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿
 Macarrones gratinados con queso fundido
 Merluza al limón
 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 🍷
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo 🍷
 Patatas fritas crujientes
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa 🌿
 Croquetas de jamón
 Parmentier de manzana verde
 Quesos
 Fruta fresca de temporada 🍏

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌿
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌿
 Tortilla de calabacín 🍷
 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 🌿
 Fusilli con boloñesa vegetariana
 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
Salchichas al horno
Arroz salteado al curry
Quesos
Fruta fresca de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con cebolla
Filete de pollo asado con limón y pimienta
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
Filete de halibut a la andaluza
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
Suprema de merluza a la gallega
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