

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Macarrones integrales alla norma con berenjena eco 🌱🌞

Suprema de merluza con toque cítrico de limón

Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 🌱

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

9

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

09 JUNIO



16

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Risotto meloso de setas

Tortilla artesana de patata y calabacín

Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimójili 🌱

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

3

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱

Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 📍

Sémola de trigo integral de cultivo ecológico 🌱

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Yogur eco de proximidad 📍🌱

10

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Arroz blanco con salsa de tomate

Suprema de merluza a la gallega

Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 🌱

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Yogur eco de proximidad 📍🌱

GRECIA 🇬🇷

Ensalada griega con tomate de cultivo ecológico y queso feta 🌱🌿🌞

Souvlaki de pollo 📍

Fasolakia - judías verdes de cultivo ecológico con sofrito de tomate 🌱

Ensalda variada 🌱🌿🌞

Yogur eco de proximidad 📍🌱



4

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

04 JUNIO

11

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

11 JUNIO

18

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

18 JUNIO

5

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Sopa de estrellitas

Tortilla de patata y espinacas

Pisto hortelano de verduras 🌱🌿🌞

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

12

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱🌿🌞

Cordon bleu de pavo y queso

Rodajitas de calabacín eco asado 🌱🌿🌞

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

19

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico 📍🌱🌿🌞

Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras

Patatas asadas 🌞

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

6

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Ensalada de alubias blancas de cultivo ecológico y hortalizas 🌱🌿🌞

Filete de pollo asado con limón y pimienta 📍

Patatas fritas 🌞

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

13

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Coditos a la carbonara con lardones de bacon

Tortilla francesa

Brócoli de cultivo ecológico al vapor 🌱

Ensalada variada 🌱🌿🌞

Fruta fresca de temporada 🌞

20

Kcal	HC	Lip	Prot
█	█	█	█

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱

Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico 🌱

Ensalda 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

Guisantes de cultivo ecológico salteados con virutas de jamón

Jamonicitos de pollo asados con miel, romero y limón

Arroz salteado al curry

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUNIO

25

Kcal HC Lip Prot

25 JUNIO

26

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate

Filete de limanda en tempura

Calabaza de cultivo ecológico asada

Ensalada variada

Bizcocho casero de limón

27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de tomate de cultivo ecológico con queso fresco y un toque de orégano

Hamburguesa mixta a la plancha

Patatas fritas

Ensalada variada

Fruta fresca de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEINA

Legumbre, pescado, carne, huevo

EQUILIBRA TU CENA

25% HIDRATOS DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA



Descubre con nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez, cómo desde Sodexo implementamos los más altos estándares de calidad y seguridad en nuestros comedores:



Día Mundial de la SEGURIDAD ALIMENTARIA 7 DE JUNIO



Agua Fruta