

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

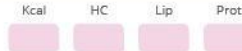
Viernes

30



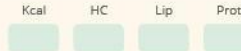
30 DICIEMBRE

31



31 DICIEMBRE

1

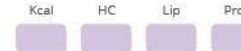


2



02 ENERO

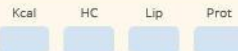
3



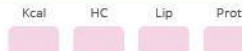
03 ENERO



6



7



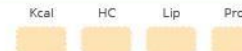
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Crema de puerros
Salchichas frescas al horno
Tortilla francesa
Patatas fritas
Roscón de reyes
Fruta fresca de temporada

8



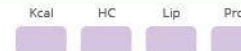
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón
Arroz blanco con tomate y huevo
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Arroz pilaf
Queso
Fruta fresca de temporada

9



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones integrales alla norma gratinados con dados de berenjena
Repollo rehogado con patatas al ajorriero
Filete de halibut en tempura
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico
Queso
Fruta fresca de temporada

10



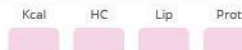
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de fideos
Zanahoria y boniato asados
Filete de pollo asado con limón y pimienta
Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
Pisto hortelano de verduras
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

13



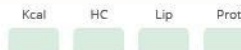
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Coditos a la carbonara con lardones de bacon
Guiso de patatas con verduras de temporada
Suprema de merluza a la gallega
Huevos con salsa de tomate aromatizada
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

14



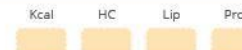
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Huevos revueltos con champiñones
Lomo a las finas hierbas
Rodajitas de berenjena asada
Quesos
Fruta fresca de temporada

15



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
Cous cous integral de cultivo ecológico
Queso
Fruta fresca de temporada

16



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
Fruta fresca de temporada

17



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
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.

*Menú ELEMENTAIRE

producto de proximidad ecológico de temporada casero producto fresco



Lunes

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico con verduras
Ensalada de garbanzos ecológicos con vinagreta de hortalizas frescas
Tortilla de patata y calabacín
Croquetas de espinacas
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Martes

21

CHINA



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz salteado tres delicias
Tallarines fritos con gambas
Pollo al limón
Rollitos primavera vegetales con salsa agridulce
Ensalada china de lechuga, zanahoria, york y brotes de soja
Gelatina de fresa
Fruta fresca de temporada



Miércoles

22

Kcal HC Lip Prot

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

Jueves

23

Kcal HC Lip Prot

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

Viernes

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de tomate
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
Butifarra a la plancha
Revuelto de tofu de cultivo ecológico
Patatas asadas
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajo y cebolla pochada
Crema de calabacín natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo 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

29

Kcal HC Lip Prot

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
Fusilli con boloñesa vegetariana
Rodajitas de berenjena rebozada
Queso
Fruta fresca de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Alcachofas salteadas con ajo
Pizza 4 quesos
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Tomate asado con orégano
Fruta fresca de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones con salsa de tomate casera
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
Filete de limanda en tempura
Huevos revueltos con crujiente de bacon
Champiñones y zanahorias salteados con ajo
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

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

¿Cómo involucrar
a los niños desde
pequeños en la cocina?

¡Descúbrelo con nuestro
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez!



Agua Fruta