

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 DICIEMBRE

31 DICIEMBRE

02 ENERO

03 ENERO



6

7

8

9

10

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱☀️  
Tortilla francesa  
Patatas fritas crujientes  
Ensalada variada 🌱🥗  
Roscón de reyes

08 ENERO

Macarrones integrales alla norma gratinados con dados de berenjena  
Filete de halibut en tempura  
Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 🌱☀️  
Ensalada variada 🌱🥗  
Fruta fresca de temporada ☀️

Sopa de fideos  
Filete de pollo asado con limón y pimienta 📍  
Pisto hortelano de verduras ☀️  
Ensalada variada 🌱🥗  
Fruta fresca de temporada ☀️

13

14

15

16

17

Coditos a la carbonara con lardones de bacon 📍  
Suprema de merluza a la gallega  
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 🌱  
Ensalada variada 🌱🥗  
Fruta fresca de temporada ☀️

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Huevos revueltos con champiñones 🍳  
Rodajitas de berenjena asada 🥗  
Ensalada variada 🌱🥗  
Yogur eco de proximidad 📍🌱

15 ENERO

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱  
Cordon bleu de pavo y queso 📍  
Rodajitas de calabacín asado 🥗  
Ensalada variada 🌱🥗  
Fruta fresca de temporada ☀️

Sopa de escudella  
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 📍🌱🍳  
Ensalada variada 🌱🥗  
Fruta fresca de temporada ☀️

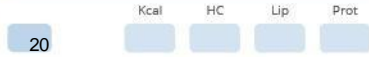
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.  
Se sirven las raciones adecuadas según franja de edad.

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

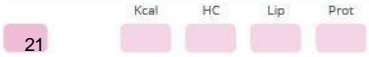


## Lunes



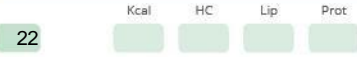
Cous cous integral de cultivo ecológico con verduras 🌱  
Tortilla artesana de patata y calabacín  
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimójili 🌱🌞  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞

## Martes



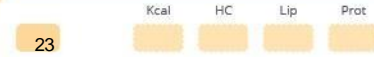
Arroz salteado tres delicias  
Pollo al limón 🌿  
Ensalada china de lechuga, zanahoria, york y brotes de soja 🌿  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Yogur eco de proximidad 🌿📍

## Miércoles



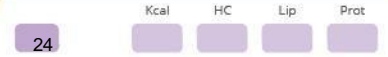
22 ENERO

## Jueves

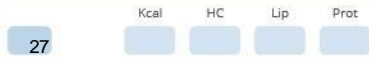


Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱🌞  
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras  
Pasta salteada  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞

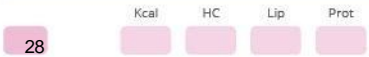
## Viernes



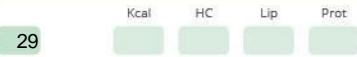
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca 🌿  
Butifarra a la plancha 🌿📍  
Patatas asadas  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞



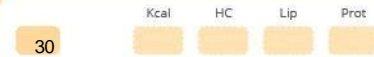
Judías verdes de cultivo ecológico 🌱 rehogadas con ajito y cebolla pochada  
Hamburguesa mixta a la plancha 🌿📍  
Patatas fritas crujientes  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞



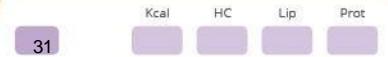
Crema de calabaza de cultivo ecológico 🌱  
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🌿📍  
Arroz salteado al curry  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Yogur eco de proximidad 🌿📍



29 ENERO



Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱  
Pizza 4 quesos  
Tomate asado con orégano 🌿🌿  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞



Macarrones con salsa de tomate casera  
Filete de limanda en tempura  
Champiñones y zanahorias salteados con ajito  
Ensalada variada 🌱🌿🌿  
Fruta fresca de temporada 🌞

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:	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