

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con ajito y cebolla pochada 🌿🌞
Jamoncitos de pollo asados con miel,
romero y limón 📍
Arroz salteado al curry
Ensalada variada 🌿🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

3

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera
Filete de limanda en tempura
Champiñones y zanahorias salteados con
ajito
Ensalada variada 🌿🌱
Yogur eco de proximidad 📍🌿

4

Kcal HC Lip Prot

04 DICIEMBRE

5

Kcal HC Lip Prot

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

6

Kcal HC Lip Prot

06 DICIEMBRE



9

Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia
Suprema de merluza con toque de limón
Calabaza de cultivo ecológico asada 🌿🌞
Ensalada variada 🌿🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

10

Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con ajito y perejil
fresco 📍
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con
ajilimójili 🌿🌞
Ensalada variada 🌿🌱
Yogur eco de proximidad 📍🌿

11

Kcal HC Lip Prot

11 DICIEMBRE

12

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras con judía verde de
cultivo ecológico 🌿🌞
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Ensalada variada 🌿🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

13

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos de cultivo ecológico guisados
con zanahorias 🌿
Huevos revueltos con champiñones 🍳
Patatas parisinas
Ensalada variada 🌿🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

16

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate y queso
Suprema de salmón al horno
Salteado bicolor de guisantes de cultivo
ecológico y zanahoria 🌿
Ensalada variada 🌿🌱
Fruta fresca de temporada 🌞

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín 🌱
Jamoncitos de pollo asados en su jugo 📍
Arroz pilaf
Ensalada variada 🌿🌱
Yogur eco de proximidad 📍🌿

18

Kcal HC Lip Prot

18 DICIEMBRE

19

Kcal HC Lip Prot

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

Comida de Navidad

Sopa de galets
Pollo guisado con pasas y ciruelas 📍
Patatas fritas
Ensalada variada 🌿🌱
Tronco de Navidad



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 DICIEMBRE

24

Kcal HC Lip Prot

24 DICIEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot



26

Kcal HC Lip Prot

26 DICIEMBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 DICIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas



EQUILIBRA
TU CENA

25%
PROTEINA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

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

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Descubre cómo
desde **sodexo**
impulsamos la
EXPERIENCIA
EN EL COMEDOR



Agua Fruta