

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajo y cebolla pochada
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Huevos revueltos con jamón york y queso
Arroz salteado al curry
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones con salsa de tomate
Menestra de verduras
Filete de limanda en tempura
Canelones de espinacas al gratén
Champiñones y zanahorias salteados
Queso
Fruta fresca de temporada

4

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
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas
Queso
Fruta fresca de temporada

5

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
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

6

Kcal HC Lip Prot

06 DICIEMBRE



9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de lluvia
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero
Suprema de merluza con toque de limón
Ensalada de legumbre de cultivo ecológico con quinoa
Calabaza de cultivo ecológico asada
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Risotto meloso de setas
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico con verduras
Filete de pollo asado con ajo y perejil
Hamburguesa vegetal a la plancha
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Queso
Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja
Crema de zanahoria
Parmentier con boloñesa vegetal
Falafel con salsa de yogur ECO
Ensalada de lechuga y aceitunas
Queso
Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de verduras con judía verde de cultivo ecológico
Berenjenas rellenas de pisto de verduras y queso fundido
Fideuá de pescado y verduras de la huerta
Arroz blanco con tomate y huevo
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Garbanzos de cultivo ecológico guisados con zanahorias
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
Huevos revueltos con champiñones
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Patatas parisinas
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones con salsa de tomate y queso
Repollo rehogado con patatas al ajoarriero
Suprema de salmón al horno
Rollitos primavera
Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de calabacín
Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja
Arroz pilaf
Queso
Fruta fresca de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca
Croquetas de jamón
Redondo de ternera asado en su jugo
Parmentier de manzana verde ECO
Queso
Fruta fresca de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Arroz salteado tres delicias
Tortilla de calabacín
Pescado fresco al horno
Tomate asado con orégano
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

Comida de Navidad

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de galets
Sopa marinera con fideos
Pollo guisado con pasas y ciruelas
Canelones de espinacas al gratén
Patatas fritas
Tronco de Navidad
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

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

[Empty box]

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