

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

28

Kcal HC Lip Prot

28 OCTUBRE

29

Kcal HC Lip Prot

29 OCTUBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

31

Kcal HC Lip Prot

31 OCTUBRE

1

Kcal HC Lip Prot

01 NOVIEMBRE

04

Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate y queso rallado
Filete de merluza al limón
Calabaza asada de cultivo ecológico
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

05

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Patatas fritas
Ensalada variada
Yogur ecológico de proximidad

06

Kcal HC Lip Prot

06 NOVIEMBRE

07

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Tortilla de calabacín
Tomate asado
Ensalada variada
Bizcocho de chocolate casero

08

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada
Macarrones con boloñesa vegetariana
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Brócoli de cultivo ecológico rehogado
Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta
Patatas fritas
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales a la norma
Halibut a la andaluza
Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados
Ensalada variada
Yogur ecológico de proximidad

13

Kcal HC Lip Prot

13 NOVIEMBRE

14

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas
Pavo tandoori
Arroz pilaf
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave
Tortilla francesa
Pisto de verduras
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

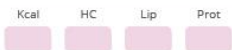
18



- Coditos a la carbonara con lardones de bacon
- Suprema de merluza a la gallega
- Guisantes de cultivo ecológico salteados con mantequilla
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

MARTES

19



- Lentejas ecológicas a la jardinera
- Cordon bleu
- Rodajitas de calabacín
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

MIÉRCOLES

20



20 NOVIEMBRE

JUEVES

AFRICA

- Crema africana de calabaza y garbanzos ECO
- Frikadelle – albóndigas de ave en salsa curry
- Cous cous ECO salteado
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada



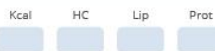
VIERNES

22



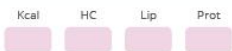
- Sopa d'escudella
- Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
- Berenjena asada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

25



- Arroz 3 delicias
- Tortilla de calabacín
- Coliflor ECO con ajilimójili
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

26



- Judías verdes ECO con mantequilla
- Filete de pollo al curry
- Sémola de trigo integral ecológico
- Ensalada variada
- Yogur ecológico de proximidad

27



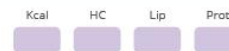
27 noviembre

28



- Brócoli de cultivo ecológico salteado
- Bacalao a la provenzal
- Pasta salteada
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

29



- Crema de tomate
- Butifarra a la plancha
- Patatas al caliu
- Ensalada variada
- Fruta fresca de temporada

50% VITAMINAS Y MINERALES
Verduras, hortalizas



25% PROTEÍNA

Legumbre, pescado, carne, huevo

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

Descubre cómo desde **sodexo** hacemos del comedor un espacio **MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE** para los alumnos:



aprendiendo A COMER by sodexo