

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Buffet de ensalada con producto ecológico
Fusilli con salsa de tomate y queso rallado
Ensalada coleslaw
Filete de merluza al limón
Huevos revueltos
Calabaza asada de cultivo ecológico
Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

05

Kcal HC Lip Prot

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

06

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Brócoli ECO a la vinagreta francesa
Crema de tomate
Croquetas de jamón
Croquetas de setas
Parmentier de manzana
Queso o
Fruta fresca de temporada

07

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Arroz 3 delicias
Tortilla de calabacín
Pescado fresco de lonja
Tomate asado
Bizcocho de chocolate casero o
Fruta fresca de temporada

08

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada
Alcachofas salteadas
Macarrones con boloñesa vegetariana
Macarrones con boloñesa de ternera
Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Brócoli de cultivo ecológico rehogado
Crema de puerros
Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta
Huevos con salsa de tomate
Patatas fritas
Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Macarrones integrales a la norma
Repollo con patatas al ajorrero
Halibut a la andaluza
Hamburguesa vegetal de zanahoria
Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados
Queso o
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema de calabaza ECO
Coliflor de cultivo ecológico confitada con aceite de pimentón
Arroz con tomate y huevo
Hojalдре de queso y espinacas
Queso o
Fruta fresca de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas
Menestra de verduras salteada
Pavo tandoori
Falafel con salsa de yogur ecológico
Arroz pilaf
Panna cotta casera o
Fruta fresca de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Sopa de fideos con picadillo de ave
Zanahoria y boniatos asados
Salchichas al horno
Tortilla francesa
Pisto de verduras
Yogur ecológico de proximidad o
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

*Menú ELEMENTAIRE

LUNES

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Coditos a la carbonara con lardones de bacon
Guiso de patatas con verduras de temporada
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos de primavera
Guisantes de cultivo ecológico salteados con mantequilla
Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Arroz 3 delicias
Espaguetis con albahaca y queso rallado
Tortilla de calabacín
Croquetas de espinacas
Coliflor ECO con ajilimójili
Yogur ecológico de proximidad
Fruta fresca de temporada

MARTES

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Lentejas ecológicas a la jardinera
Arroz con salsa napolitana
Cordon bleu
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa de soja
Rodajitas de calabacín
Queso o
Fruta fresca de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Judías verdes ECO con mantequilla
Ensalada de lechuga, croutons, manzana y zanahoria con salsa de yogur ecológico
Filete de pollo al curry
Hamburguesa de zanahoria
Sémola de trigo integral ecológico
Queso o
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Brócoli de cultivo ecológico salteado
Judías verdes con zanahoria
Revuelto de champiñones
Lomo asado a las finas heirbas
Patatas parisinas
Queso o
Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema vichy
Parrillada de verduras al horno
Trinxat de la Cerdanya
Merluza en tempura
Alubias de cultivo ecológico
Queso o
Fruta fresca de temporada

JUEVES

AFRICA

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema africana de calabaza y garbanzos
ECO
Supu ya nazi – sopa de coco
Frikadelle – albóndigas de ave en salsa curry
Albóndigas vegetales al curry
Cous cous ECO salteado
Bizcocho de plátano o
Fruta fresca de temporada



28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Brócoli de cultivo ecológico salteado
Calabacín en tempura con salsa de soja
Bacalao a la provenzal
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza ECO
Pasta salteada
Arroz con leche casero o
Fruta fresca de temporada

VIERNES

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Sopa d'escudella
Calabaza ecológica asada al romero
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
Rabas de calamar
Berenjena asada
Yogur ecológico de proximidad o
Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensalada con producto ecológico
Crema de tomate
Menestra de verduras salteada
Butifarra a la plancha
Revuelto de tofu de cultivo ecológico
Patatas al caliu
Yogur ecológico de proximidad
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**

Agua Fruta