

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones integrales alla norma con berenjena eco
Repollo eco rehogado con patatas al ajoarriero
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Rollitos primavera con salsa agridulce
Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

3

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajo y cebolla pochada
Vichyssoise de puerros eco
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Huevos con salsa de tomate
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
Queso
Fruta fresca de temporada

4

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada de arroz con tomate, aceitunas y maíz de cultivo ecológico
Ensalada campera con vinagreta de oliva
Flamenquines de jamón york y queso
Hojaldre de queso y espinacas
Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
Quesos
Fruta fresca de temporada

5

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de estrellitas
Zanahoria y boniato asados
Tortilla de patata y espinacas
Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca de temporada

6

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada de alubias blancas de cultivo ecológico y hortalizas
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
Filete de pollo asado con limón y pimienta
Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja
Patatas fritas
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

9

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

09 JUNIO
sodexo

10

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate
Calabaza de cultivo ecológico asada al romero
Suprema de merluza a la gallega
Pastel de verduras de temporada
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

11

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada de tomate con queso fresco
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajo y cebolla pochada
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
Quesos
Fruta fresca de temporada

12

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Cordon bleu de pavo y queso
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Rodajitas de calabacín asado eco
Quesos
Fruta fresca de temporada

13

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Coditos a la carbonara con lardones de bacon
Ensaladilla rusa
Tortilla francesa
Lomo a las finas hierbas
Brócoli de cultivo ecológico al vapor
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

16

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Risotto meloso de setas
Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités
Tortilla artesana de patata y calabacín
Croquetas de espinacas
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Quesos
Fruta fresca de temporada

GRECIA 

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada griega con tomate de cultivo ecológico y queso feta
Tzatziki con pan de pita
Souvlaki de pollo
Musaka griega de berenjena eco con boloñesa de carne
Fasolakia - judías verdes de cultivo ecológico con sofrito de tomate
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada



18

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen ecológico y croutons
Parrillada de verduras de temporada
Trinxat de la cerdanya con col eco
Suprema de salmón a la plancha
Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
Quesos
Fruta fresca de temporada

19

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico jamón y huevo
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Revuelto de tofu de cultivo ecológico
Patatas asadas
Fruta fresca de temporada

20

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
| █ | █ | █ | █ |

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajo y cebolla pochada
Ensalada coleslaw eco
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Butifarra a la plancha
Pasta salteada
Yogur eco de proximidad
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

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🌿
 Guisantes de cultivo ecológico salteados con virutas de jamón 🌱🌿📍
 Alcachofas salteadas con ajito 🌱🌿
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 📍
 Falafel con salsa de yogur de origen ecológico 🌱🌿
 Arroz salteado al curry 🌱🌿
 Yogur eco de proximidad 📍🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🌱🌿

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUNIO

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🌿🌿
 Ensalada de legumbre de cultivo ecológico con quinoa 🌱🌿🌿
 Vichyssoise de puerros eco 🌱🌿🌿
 Tortilla de patata 🌱🌿
 Ragout de ternera guisado al estilo tradicional 📍
 Rodajitas de berenjena eco asada 🌱🌿🌿
 Quesos 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🌱🌿

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🌿🌿
 Macarrones con salsa de tomate 🌱🌿
 Ensalada nicoise 🌱🌿
 Filete de limanda en tempura 🌱🌿
 Huevos con salsa de tomate 🌱🌿
 Calabaza de cultivo ecológico asada 🌱🌿
 Bizcocho casero de limón 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🌱🌿

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico 🌱🌿🌿
 Ensalada de tomate de cultivo ecológico con queso fresco y un toque de orégano 🌱🌿🌿
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón 🌱🌿
 Hamburguesa mixta a la plancha 📍
 Hamburguesa de ave a la plancha 📍
 Patatas fritas crujientes 🌱🌿
 Yogur eco de proximidad 📍🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🌱🌿

30

Kcal HC Lip Prot

30 JUNIO

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 |

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez, cómo desde Sodexo implementamos los más altos estándares de calidad y seguridad en nuestros comedores:



Agua Fruta