

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 ajito 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 ajito 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 ajito 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 ajito 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.

 producto de proximidad  ecológico  de temporada  casero  producto fresco

\*Menú **ELEMENTAIRE**



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:

