

Lunes

Martes



Miércoles

Jueves

Viernes



2




Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Sopa de lluvia



Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil

Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja  

Fruta fresca de temporada   


3



Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Risotto meloso de setas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 

Yogur eco de proximidad  



4



Kcal HC Lip Prot

4 FEBRERO




5

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  



Crema de zanahoria de cultivo ecológico  



Fideuá de pescado y verduritas de la huerta


Fruta fresca de temporada   

6




Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Garbanzos de cultivo ecológico guisados con zanahorias  



Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco 


Patatas fritas crujientes

Fruta fresca de temporada   


9




Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada 



Suprema de merluza con toque cítrico de limón



Ensalada de lechuga y aceitunas 


Fruta fresca de temporada   


10




Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Crema de calabacín de cultivo eco  

Jamoncitos de pollo asados en su jugo 

Cous cous integral de cultivo ecológico 

Yogur eco de proximidad   



11



Kcal HC Lip Prot


1 FEBRERO




12

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  



Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas  



Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana 

Fruta fresca de temporada   


13




Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera  

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, tomate y daditos de queso 

Fruta fresca de temporada   

16

Kcal HC Lip Prot

16 FEBRERO

17

Kcal HC Lip Prot

17 FEBRERO

18

Kcal HC Lip Prot

18 FEBRERO

19

Kcal HC Lip Prot

19 FEBRERO

20

Kcal HC Lip Prot

20 FEBRERO

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
Macarrones integrales de cultivo ecológico
alla norma gratinados con dados de
berenjena 🌱
Filete de halibut en tempura
Champiñones salteados con judías verdes
de cultivo ecológico 🌱
Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍇

24

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
Arroz meloso con verduras de la huerta
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 🍷
Ensalada de lechuga y remolacha 🌱
Yogur eco de proximidad 🌱📍

25

Kcal HC Lip Prot

25 FEBRERO



ITALIA

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
Ensalada caprese con albahaca 🌱
Pizza mixta con queso fundido
Panacotta 🍮



27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
Alubias blancas de cultivo ecológico
guisadas con verduras 🌱🍌
Filete de pollo asado con limón y pimienta 🍷
Patatas fritas crujientes
Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍇

2 MARZO

3 MARZO

4 MARZO

5 MARZO

6 MARZO

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀️ 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

UN PLATO CON VARIOS
COLORES ASEGURA

VARIEDAD DE NUTRIENTES

Y HACE LA COMIDA MÁS ATRACTIVA

¡Combina **frutas y verduras**
rojas, verdes, naranjas/amarillas
y moradas/blancas para una
alimentación equilibrada!



aprendiendo
A COMER
by sodexo