

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				
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   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9				
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   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16				
17 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

4 FEBRERO

	Kcal	HC	Lip	Prot
11				
1 FEBRERO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5				
Ensalada de crudités eco  				
Crema de zanahoria de cultivo ecológico  				
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta				
Fruta fresca de temporada   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12				
Ensalada de crudités eco  				
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas  				
Fusilli integrales de cultivo ecológico con bollofesa vegetariana 				
Fruta fresca de temporada   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19				
19 FEBRERO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6				
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   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
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   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				
20 FEBRERO				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25				

25 FEBRERO



Ensalada de crudités eco

Ensalada caprese con albahaca

Pizza mixta con queso fundido

Panacotta



	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2 MARZO				

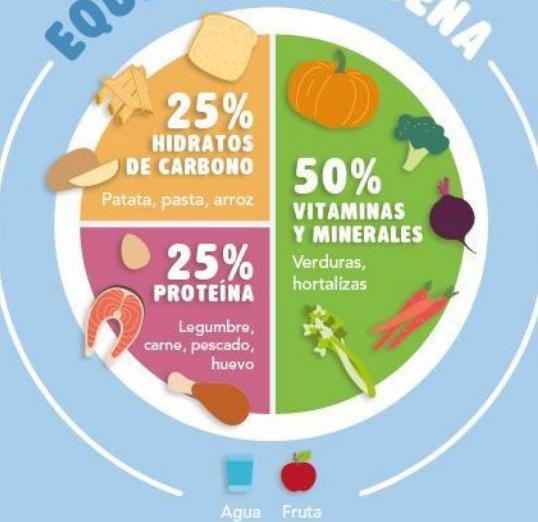
	Kcal	HC	Lip	Prot
3 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6 MARZO				

EQUILIBRA TU CENA



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