

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				
Buffet de ensaladas con producto eco  				
Sopa de lluvia				
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero 				
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil				
Rollitos primavera con salsa agrícola				
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja  				
Yogur eco de proximidad o  				
Fruta fresca de temporada   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9				
Buffet de ensaladas con producto eco  				
blanco con salsa de tomate 				
Guisantes de cultivo eco rehogados con patatas  				
Suprema de merluza con toque cítrico de limón				
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido				
Ensalada de lechuga y aceitunas 				
Yogur eco de proximidad o  				
Fruta fresca de temporada   				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16				

16 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.

	Kcal	HC	Lip	Prot
17				
18				
19				
20				

17 FEBRERO

18 FEBRERO

19 FEBRERO

20 FEBRERO

*Menú ELEMENTAIRE



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23				

Buffet de ensaladas con producto eco
 Macarrones integrales de cultivo eco alla norma gratinados con dados de berenjena
 Crema de calabaza y garbanzos de cultivo ecológico
 Filete de halibut en tempura
 Tortilla francesa
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo eco
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24				

Buffet de ensaladas con producto eco
 meloso con verduras de la huerta Repollo rehogado con patatas al ajoarriero Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
 Ensalada lechuga y remolacha
 Fruta fresca de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25				

Buffet de ensaladas con producto eco
 Vichyssoise de puerros de cultivo ecológico Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón
 Salchichas frescas al horno
 Couscous integral de cultivo ecológico con garbanzos y verduras
 Couscous integral de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada



ITALIA

Buffet de ensaladas con producto eco
 Ensalada caprese con albahaca
 Sopa minestrone del arlecchino
 Pizza mixta con queso fundido
 Lasaña boloñesa
 Panacotta
 Fruta fresca de temporada



	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

Buffet de ensaladas con producto eco
 Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con verduras
 Boniato y zanahoria de cultivo ecológico salteada
 Filete de pollo asado con limón y pimienta
 Huevos revueltos
 Patatas fritas crujientes
 Fruta fresca de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
2 MARZO				

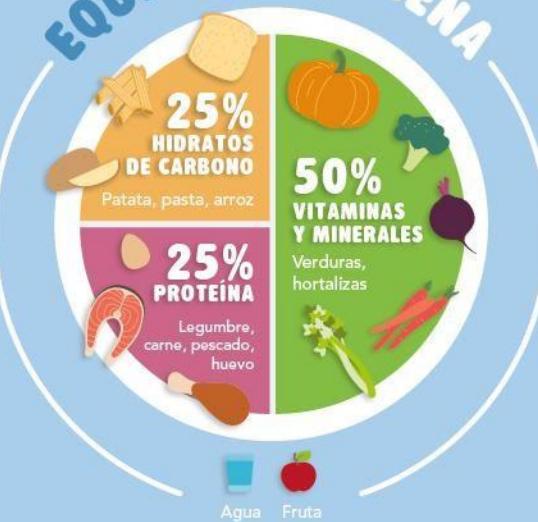
	Kcal	HC	Lip	Prot
3 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5 MARZO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6 MARZO				

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	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

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

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



UN PLATO CON VARIOS COLORES ASEGURA VARIEDAD DE NUTRIENTES Y HACE LA COMIDA MÁS ATRACTIVA



aprendiendo
a COMER
by sodexo