

Lunes

Martes







Miércoles

Jueves

Viernes







2

Kcal HC Lip Prot

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 agri dulce
 Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja 
 Yogur eco de proximidad o 
 Fruta fresca de temporada 









3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Risotto meloso de setas
 Cous cous integral de cultivo ecológico con garbanzos y verduras 
 Tortilla francesa
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza 
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada 







4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo y pimentón 
 Crema de verduras con judía verde de cultivo ecológico 
 Hachis parmentier 
 Falafel con salsa de yogur de origen ecológico 
 Ensalada de lechuga y maíz de cultivo ecológico 
 Fruta fresca de temporada 








5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Crema de zanahoria de cultivo ecológico 
 Berenjenas de cultivo ecológico con pisto de verduras y queso fundido 
 Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
 Arroz blanco con tomate y huevo 
 Fruta fresca de temporada 








6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Garbanzos de cultivo ecológico guisados con zanahorias 
 Ensalada griega con tomate de cultivo ecológico y queso feta 
 Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco 
 Hamburguesa vegetal a la plancha
 Patatas fritas crujientes
 Yogur eco de proximidad o 
 Fruta fresca de temporada 








9

Kcal HC Lip Prot

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 





10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Crema de calabacín de cultivo ecológico 
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités 
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo 
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Cous cous integral de cultivo ecológico 
 Fruta fresca de temporada 








11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa 
 Crema de tomate de cultivo ecológico con un toque de albahaca fresca 
 Croquetas artesanas de jamón
 Redondo de ternera asado en su jugo 
 Patatas parisinas
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada 








12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas 
 Berenjena rebozada 
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana 
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con salsa boloñesa de ternera 
 Fruta fresca de temporada 

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 
 Alcachofas salteadas con ajo 
 Tortilla artesana de patata y calabacín
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja 
 Ensalada de lechuga, tomate y daditos de queso 
 Yogur eco de proximidad o 
 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

*Menú ELEMENTAIRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

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

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

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
Cous cous integral de cultivo ecológico con
garbanzos y verduras
Cous cous 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
Pancotta
Fruta fresca de temporada



27

Kcal HC Lip Prot

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

2 MARZO

3 MARZO

4 MARZO

5 MARZO

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