

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

27 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

28 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

29 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

30 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

1 MAYO

4

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Gazpacho andaluz de temporada
- Ensalada de lentejas
- Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
- Pollo en salsa teriyaki con verduras
- Arroz salteado al curry
- Fruta fresca de temporada
- Yogur eco de proximidad

5

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
- Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
- Fusilli integrales de cultivo eco con boloñesa vegetariana
- Fusilli integrales de cultivo eco con salsa boloñesa de ternera
- Fruta fresca de temporada
- Quesos

6

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco salteado tres delicias
- Ensalada campera con vinagreta de oliva
- Salchichas de ave al horno
- Falafel con salsa de yogur de origen eco
- Brócoli de cultivo ecológico al vapor
- Fruta fresca de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Macarrones integrales de cultivo eco alla norma gratinados con dados de berenjena
- Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
- Pavo al horno estilo tandoori
- Pastel de verduras de temporada
- Calabaza de cultivo eco asada
- Fruta fresca de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Garbanzos de cultivo eco a la jardinera
- Alcachofas salteadas con ajito
- Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
- Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli de cultivo eco y salsa de soja
- Champiñones y zanahorias salteados con ajito
- Yogur eco de proximidad
- Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada
- Crema de calabacín de cultivo eco
- Hamburguesa mixta a la plancha
- Hamburguesa de ave a la plancha
- Patatas fritas crujientes
- Fruta fresca de temporada
- Yogur eco de proximidad

12

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco meloso con verduras de la huerta
- Quino salteada con verduras
- Merluza en salsa beurre blanc
- Huevos con salsa de tomate aromatizada
- Rodajitas de berenjena asada
- Fruta fresca de temporada
- Quesos

13

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Crema de calabaza de cultivo eco
- Parrillada de verduras de temporada
- Parmentier con boloñesa vegetal
- Hachis parmentier
- Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
- Fruta fresca de temporada



USA

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Mac&cheese integrales al estilo comanche
- Ensalada waldorf del viejo saloon
- Nuggets de pollo al horno
- New york hot dog
- Aros de cebolla crujientes
- Fruta fresca de temporada
- Tarta de manzana



15

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de ensaladas con producto eco
- Gazpacho andaluz de temporada
- Hummus con alubia blancas de cultivo eco y crudités
- Fideuá de pescado y verduras de la huerta
- Arroz blanco con tomate y huevo
- 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

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsas en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco blanco con salsa de tomate casera  
Coliflor rehogada con ajito y pimentón  
Tortilla francesa  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Salteado bicolor de guisantes de cultivo eco y zanahoria  
Fruta fresca de temporada  
Yogur eco de proximidad

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Brócoli de cultivo eco a la vinagreta francesa  
Ensalada griega con tomate de cultivo eco y queso feta  
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana  
Fusilli con salsa boloñesa de ternera  
Fruta fresca de temporada  
Quesos

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Sopa de lluvia  
Acelgas rehogadas con patatas al ajorrero  
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca  
Rollitos primavera con salsa agridulce  
Championes salteados con judías verdes de cultivo eco  
Fruta fresca de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Ensalada de garbanzos de cultivo eco con quinoa y vinagreta de hortalizas  
Crema de verduras con judía verde de cultivo eco  
Filete de pollo asado al curry  
Huevos revueltos con queso  
Patatas fritas crujientes  
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Lentejas de cultivo eco guisadas a la hortelana  
Repollo rehogado con patatas al ajorrero  
Pizza quatro quesos  
Jamoncitos de pollo asados en su jugo  
Tomate asado con orégano  
Yogur eco de proximidad  
Fruta fresca de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

25 MAYO

26

Kcal HC Lip Prot

26 MAYO

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo  
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen eco y croutons  
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Patatas asadas  
Fruta fresca de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Judias verdes rehogadas con patatas asadas  
Ensalada coleslaw  
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón  
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja  
Salteado de calabaza de cultivo eco, calabacín y soja  
Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
Ensalada alemana  
Hummus con garbanzo de cultivo eco y crudités  
Filete de halibut en tempura  
Tortilla francesa  
Pisto hortelano de verduras  
Yogur eco de proximidad  
Fruta fresca de temporada



☀ 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

**¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!**

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**

