

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 DICIEMBRE

30 DICIEMBRE

31 DICIEMBRE

1 ENERO

2 ENERO

5 ENERO

6 ENERO

7 ENERO

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱📍
Fusilli integrales de cultivo eco a la carbonara con lardones de bacon 🌱📍
Gratin dauphinois de patata de cultivo eco con bechamel 🌱📍
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos primavera con salsa agrodulce
Guisantes de cultivo eco rehogados con mantequilla y ajo 🌱📍
Yogur eco de proximidad o 🌱📍📍
Fruta fresca de temporada 🌱📍📍

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱📍
Arroz blanco con salsa de tomate 🌱📍
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada 🌱📍
Tortilla de patata y espinacas
Lomo a las finas hierbas 🌱📍
Rodajas de berenjena de cultivo eco asada 🌱📍
Quesos o
Fruta fresca de temporada 🌱📍📍

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱📍
Crema alicia con judía verde de cultivo eco 🌱📍
Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano 🌱📍📍
Albóndigas de soja con salsa de tomate 🌱📍
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras 🌱📍
Sémola de trigo integral de cultivo eco 🌱📍
Fruta fresca de temporada 🌱📍📍

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱📍
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱📍
Ensaladilla rusa
Cordon bleu de pavo y queso
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja 🌱📍
Ensalada de lechuga y zanahoria 🌱📍
Fruta fresca de temporada 🌱📍📍

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱📍
Sopa de escudella 🌱📍
Calabaza de cultivo ecológico asada al romero 🌱📍
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 🌱📍📍
Rabas de calamar a la andaluza
Brócoli de cultivo ecológico al vapor 🌱📍
Yogur eco de proximidad o 🌱📍📍
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

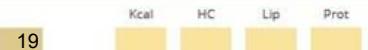
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

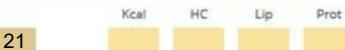
Viernes



Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco alla norma gratinados con dados de berenjena
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajito y cebolla pochada
Tortilla de patata y calabacín
Merluza en salsa beurre blanc
Ensalada de lechuga y maíz de cultivo eco
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada



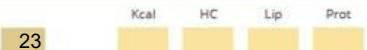
Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen eco y croutons
Filete de pollo asado al curry
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Sémola de trigo integral de cultivo eco
Fruta fresca de temporada



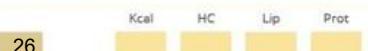
Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de calabacín de cultivo eco
Alcachofas salteadas con ajito
Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo eco
Butifarra a la plancha
Arroz pilaf
Fruta fresca de temporada



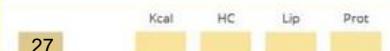
Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de cebolla y pan gratinado con queso "Potage" crécy de zanahoria al estilo del chef malabarista
Crepe de jamón y queso
Quiche de puerro
Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
Queso o
Fruta fresca de temporada



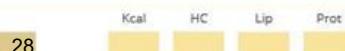
Buffet de ensaladas con producto eco
eco rehogado con ajito y cebolla pochada
Menestra verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Croquetas de espinacas
Patatas asadas
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada



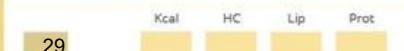
Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada
Crema de tomate de cultivo eco con un toque de albahaca fresca
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada



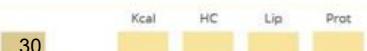
Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de calabaza de cultivo eco
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Arroz salteado al curry
Fruta fresca de temporada



Buffet de ensaladas con producto eco
Guisantes de cultivo eco salteados con virutas de jamón
Parrillada de verduras de temporada
Trinxat de la cerdanya
Merluza a la donostiarra
Alubias de cultivo eco blancas salteadas
Quesos o
Fruta fresca de temporada



Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajito y pimentón
Filete de limanda en tempura
Huevos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate de cultivo ecológico
Bizcocho casero de chocolate
o Fruta fresca de temporada



Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo eco guisadas a la jardinera
Arroz meloso con verduras de la huerta
Tortilla de patata y cebolla pochada
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Champiñones y zanahorias de cultivo ecológico salteados con ajito
Fruta fresca de temporada

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

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE...

Descubre cómo, desde el comedor escolar, impulsamos **hábitos** que ayudan a los alumnos a **crecer fuertes y activos**:

¡ES LA MEJOR JUGADA!

