

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

29 DICIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

30 DICIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

31 DICIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

1 ENERO

Kcal HC Lip Prot

2 ENERO

5

Kcal HC Lip Prot

5 ENERO

6

Kcal HC Lip Prot

6 ENERO












7

Kcal HC Lip Prot

7 ENERO












8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Sopa de estrellitas 
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y
 cebolla pochada 
 Tortilla de patata y cebolla pochada 
 Filete de abadejo rebozado a la andaluza 
 Pisto hortelano de verduras 
 Roscón de reyes o 
 Fruta fresca de temporada   











9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco  
 Crema de calabaza de cultivo eco 
 Coliflor de cultivo eco rehogada con
 ajito y pimentón 
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 
 Falafel con salsa de yogur de origen
 eco 
 Patatas fritas 
 Yogur eco de proximidad o 
 Fruta fresca de temporada   












12

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 agri dulce
 Guisantes de cultivo eco rehogados con
 mantequilla y ajo 
 Yogur eco de proximidad o 
 Fruta fresca de temporada   











13

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 
 Rodajitas de berenjena de cultivo eco
 asada 
 Quesos o 
 Fruta fresca de temporada   











14

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   












15

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   

16

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

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco alla
norma gratinados con dados de berenjena
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajo
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

20

Kcal HC Lip Prot

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

21

Kcal HC Lip Prot

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

FRANCIA

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
eco rehogado con ajo y cebolla pochada
Menestra de verduras rehogadas con ajo 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

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes de cultivo eco rehogadas con
ajo 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

27

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco con
salsa de tomate
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajo
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

30

Kcal HC Lip Prot

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 ajo
Fruta fresca de temporada

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

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

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!



aprendiendo
A COMER
by sodeko