

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

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

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
blanco con salsa de tomate casera
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
Fruta fresca de temporada

4

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
Arroz salteado al curry
Fruta fresca de temporada

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo eco guisadas a la jardinera
Ensaladilla rusa
Cordon bleu de pavo y queso
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
Rodajitas de calabacín de cultivo eco asado
Fruta fresca de temporada

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de escudella
Calabaza de cultivo eco asada al romero
Carn d'olla con garbanzo de cultivo eco
Calamar a la andaluza
Brócoli de cultivo eco al vapor
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco alla norma con dados de berenjena
Arroz salteado tres delicias
Trinxat de la cerdanya
Huevos con salsa de tomate
Alubias de cultivo eco blancas salteadas
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

10

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

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
Parrillada de verduras de temporada
Tortilla de patata y espinacas
Filete de halibut con toque cítrico de limón
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajilimojili
Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco rehogado con ajito y cebolla pochada
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Filete de limanda en tempura
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas asadas
Bizcocho casero o
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de tomate de cultivo eco con un toque de albahaca fresca
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo eco
Butifarra a la plancha
Arroz pilaf
Fruta fresca de temporada

16

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
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

17

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
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Fusilli integrales de cultivo eco con boloñesa vegetariana
Fusilli integral de cultivo eco salteado
Fruta fresca de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Guisantes de cultivo eco salteados con virutas de jamón
Brócoli eco rehogado con ajito y cebolla pochada
Tortilla de patata y cebolla pochada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Champiñones y zanahorias de cultivo eco salteados con ajito
Fruta fresca de temporada

MÉXICO

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensalada de tomate y elote
Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole
Chili con carne
Fajita de pollo con tiras de verdura
Arroz blanco
Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo eco guisadas a la jardinera
Alcachofas salteadas con ajito
Pizza 4 quesos
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Tomate de cultivo eco asado con orégano
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.

*Menú ELEMENTAIRE

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

<https://someal.app/lfb>



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

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 bicolor de guisantes de cultivo
eco y zanahoria
Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Risotto meloso de setas
Cous cous integral de cultivo eco con
garbanzos y verduras
Tortilla francesa
Lomo de cerdo asado con un punto de
mostaza
Coliflor de cultivo eco rehogada con
ajilimojili
Fruta fresca de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Salteado de calabaza de cultivo eco,
calabacín y soja
Crema de verduras con judía verde de
cultivo eco
Hachis parmentier
Falafel con salsa de yogur de origen
eco
Ensalada de lechuga y maíz de cultivo
eco
Fruta fresca de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

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

30

Kcal HC Lip Prot

30 MARZO

31

Kcal HC Lip Prot

31 MARZO

1 ABRIL

2 ABRIL

3 ABRIL

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

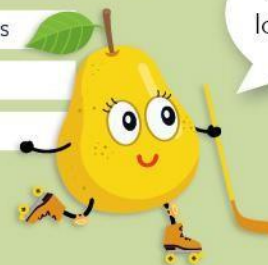
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA,
VITAMINAS Y NUTRIENTES
ESENCIALES

¡Incorporarlos
en nuestro día a día hace que
los platos sean **más divertidos,
coloridos y saludables!**



aprendiendo
A COMER
by sodexo