

Lunes

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon 
 Suprema de merluza a la gallega
 Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 
 Fruta fresca de temporada 

Martes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Arroz blanco con salsa de tomate 
 Tortilla de patata y espinacas
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada 
 Yogur eco de proximidad 

Miércoles

4

Kcal	HC	Lip	Prot

4 MARZO

Jueves

5

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 
 Cordon bleu de pavo y queso
 Rodajitas de calabacín de cultivo eco asado 
 Fruta fresca de temporada 

Viernes

6

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Sopa de escudella 
 Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 
 Fruta fresca de temporada 

9

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma con dados de berenjena 
 Trinxat de la cerdanya 
 Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas 
 Fruta fresca de temporada 

10

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo 
 Filete de pollo asado al curry 
 Cous cous integral de cultivo ecológico 
 Yogur eco de proximidad 

11

Kcal	HC	Lip	Prot

11 MARZO

12

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 
 Filete de limanda en tempura
 Patatas asadas
 Bizcocho casero 

13

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Crema de tomate de cultivo ecológico con un toque de albahaca fresca 
 Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico 
 Fruta fresca de temporada 

16

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada 
 Hamburguesa mixta a la plancha 
 Patatas fritas crujientes
 Fruta fresca de temporada 

17

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Crema de calabaza de cultivo ecológico 
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 
 Pasta integral de cultivo ecológico salteada 
 Yogur eco de proximidad 

18

Kcal	HC	Lip	Prot

18 MARZO

 **MÉXICO**

Ensalada de crudités eco 
 Ensalada de tomate y elote
 Chili con carne 
 Arroz blanco
 Fruta fresca de temporada 



20

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco 
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 
 Pizza 4 quesos
 Tomate de cultivo ecológico asado con orégano 
 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

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

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Sopa de lluvia ☔
 Suprema de salmón al horno con ajos
 confitados y perejil
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo
 ecológico y zanahoria 🌱🍅
 Fruta fresca de temporada 🍌🍎🍇

24

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Risotto meloso de setas
 Tortilla francesa
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con
 ajilimojili 🌱🍅
 Yogur eco de proximidad 📍🌱

25

Kcal HC Lip Prot

25 MARZO

26

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Crema de zanahoria de cultivo ecológico 🌱🍅
 Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
 Fruta fresca de temporada 🌱🍅🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Garbanzos de cultivo ecológico guisados
 con zanahorias 🌱🍅
 Filete de pollo asado con ajito y perejil
 fresco 📍
 Patatas fritas crujientes
 Fruta fresca de temporada 🌱🍅🍌

30

Kcal HC Lip Prot

30 MARZO

31

Kcal HC Lip Prot

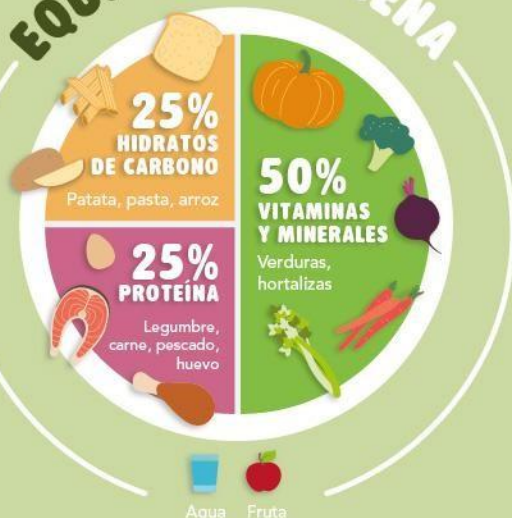
31 MARZO

1 ABRIL

2 ABRIL

3 ABRIL

EQUILIBRA TU CENA



☀️ 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

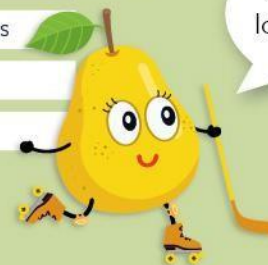
PASTA / ARROZ

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