

Lunes

Martes









Miércoles

Jueves

Viernes








1

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Arroz salteado tres delicias 
 Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 
 Calabaza de cultivo ecológico asada 
 Fruta fresca de temporada   

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo y pimentón 
 Curry de garbanzos y calabaza de cultivo ecológico 
 Patatas parisinas 
 Yogur eco de proximidad  










3

Kcal	HC	Lip	Prot

3 JUNIO










4

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Ensalada de lentejas  
 Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera 
 Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada 
 Fruta fresca de temporada   









5

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena  
 Filete de limanda en tempura 
 Rodajitas de calabacín asado 
 Fruta fresca de temporada   









8

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Ensaladilla rusa 
 Cordon bleu de pavo y queso 
 Ensalada de lechuga y remolacha 
 Fruta fresca de temporada   

9

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon 
 Filete de pollo asado al curry 
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada  
 Yogur eco de proximidad  










10

Kcal	HC	Lip	Prot

10 JUNIO










11

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Garbanzos de cultivo ecológico a la jardinera 
 Lomo a las finas hierbas 
 Pisto hortelano de verduras  
 Fruta fresca de temporada   









12

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada 
 Tortilla de patata y calabacín casera 
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca de temporada   









15

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de tomate casera 
 Suprema de merluza a la gallega 
 Aros de cebolla crujientes 
 Fruta fresca de temporada   

16

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Crema alicia con judía verde de cultivo ecológico con salsa de tomate casera  
 Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera 
 Calabaza de cultivo ecológico asada 
 Yogur eco de proximidad  











17

Kcal	HC	Lip	Prot

17 JUNIO










18

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Crema vichy de zanahoria de cultivo ecológico 
 Parmentier con boloñesa vegetal 
 Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas   
 Fruta fresca de temporada   

19

Kcal	HC	Lip	Prot

Ensalada de crudités eco  
 Ensalada de lentejas  
 Salchichas de ave al horno 
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 
 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.



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

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Merluza en salsa beurre blanc
Salteado de calabaza de cultivo ecológico,
calabacín y soja
Yogur eco de proximidad

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUNIO

25

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema de calabacín de cultivo ecológico
Curry de garbanzos y calabaza de cultivo
ecológico
Arroz pilaf
Fruta fresca de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la
jardinera
Pizza margarita con queso fundido
Tomate de cultivo ecológico asado con
orégano
Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Risotto meloso de setas
Tortilla francesa
Salteado bicolor de guisantes de cultivo
ecológico y zanahoria
Fruta fresca de temporada

FIN DE CURSO

Ensalada de crudités eco
Macarrones integrales de cultivo ecológico
con salsa de tomate casera
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes
Yogur eco de proximidad



1 JULIO

2 JULIO

3 JULIO

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



aprendiendo
A COMER
by sodexo