

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

27 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

28 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

29 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

31 OCTUBRE

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate
Merluza en salsa beurre blanc
Calabaza de cultivo ecológico asada
Fruta fresca de temporada

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de calabacín de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
Yogur eco de proximidad

5 NOVIEMBRE

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
Fruta fresca de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con patatas asadas
Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de estrellitas
Tortilla de patata y cebolla pochada
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con verduras
Filete de pollo asado con limón y pimienta
Patatas fritas
Yogur eco de proximidad

12 NOVIEMBRE



14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz tres delicias vegetariano
Filete de halibut en tempura
Brócoli de cultivo ecológico al vapor
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

Lunes

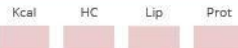
Martes

Miércoles

Jueves

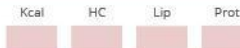
Viernes

17



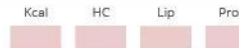
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza a la gallega
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Fruta fresca de temporada

18



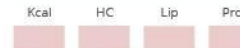
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate aromatizada
Tortilla de patata y espinacas
Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada
Yogur eco de proximidad

19



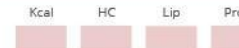
19 NOVIEMBRE

20



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Cordon bleu de pavo y queso
Rodajitas de calabacín de cultivo ecológico asado
Fruta fresca de temporada

21



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de escudella
Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
Brócoli de cultivo ecológico al vapor
Fruta fresca de temporada

24



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena
Tortilla de patata y calabacín
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Fruta fresca de temporada

25



Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Filete de pollo asado al curry
Sémola de trigo integral de cultivo eco
Yogur eco de proximidad

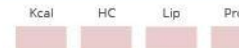
26 NOVIEMBRE

27



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Patatas asadas
Bizcocho casero

28



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Arroz pilaf
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

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el comedor escolar:

