

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27 OCTUBRE

28 OCTUBRE

29 OCTUBRE

30 OCTUBRE

31 OCTUBRE

3

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Guiso de patatas de cultivo ecológico con verduras de temporada
 Merluza en salsa beurre blanc
 Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
 Calabaza de cultivo ecológico asada
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

4

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema de calabacín de cultivo ecológico
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

5

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
 Crema de tomate de cultivo ecológico con un toque de albahaca fresca
 Croquetas artesanas de jamón
 Redondo de ternera asado en su jugo
 Patatas parisinas
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

6

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
 Alcachofas salteadas con ajo
 Tortilla artesana de patata y calabacín
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja
 Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
 Fruta fresca de temporada

7

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Judías verdes de cultivo ecológico
 Rehogadas con patatas asadas
 Ensalada coleslaw con col de cultivo ecológico
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con salsa boloñesa de ternera
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

10

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Sopa de estremitas
 Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
 Tortilla de patata y cebolla pochada
 Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
 Pisto hortelano de verduras
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

11

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con verduras
 Boniato y zanahoria de cultivo ecológico salteada
 Filete de pollo asado con limón y pimienta
 Huevos con salsa de tomate aromatizada
 Patatas fritas
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

12

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema de calabaza de cultivo ecológico
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajo y pimentón
 Salchichas frescas al horno
 Cous cous integral de cultivo ecológico con garbanzos y verduras
 Cous cous integral de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada



JAPÓN

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Yakisoba ninja verde con guisantes eco
 Salteado de verduras samurai
 Pollo en salsa teriyaki con verduras
 Ramen vegetal del guerrero ninja con tofu de cultivo ecológico
 Dorayaki
 Fruta fresca de temporada



14

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Arroz tres delicias vegetariano
 Crema de puerros
 Filete de halibut en tempura
 Tortilla francesa
 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

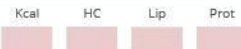
Martes

Miércoles

Jueves

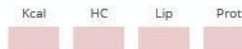
Viernes

17



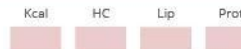
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon
Gratin dauphinois de patata de cultivo ecológico con bechamel
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos primavera con salsa agrodulce
Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

18



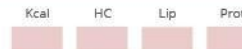
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Tortilla de patata y espinacas
Lomo a las finas hierbas
Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada
Quesos o
Fruta fresca de temporada

19



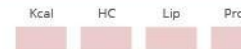
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema alicia con judía verde de cultivo ecológico
Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
Quesos o
Fruta fresca de temporada

20



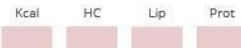
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Ensaladilla rusa
Cordon bleu de pavo y queso
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
Rodajitas de calabacín de cultivo ecológico asado
Fruta fresca de temporada

21



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

24



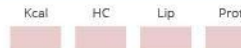
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena
Arroz salteado tres delicias
Tortilla de patata y calabacín
Croquetas de espinacas
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

25



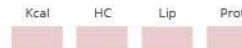
Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen ecológico y croutons
Filete de pollo asado al curry
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Sémola de trigo integral de cultivo eco
Quesos o
Fruta fresca de temporada

26



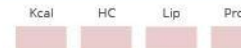
Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de tomate de cultivo ecológico con un toque de albahaca fresca
Parrillada de verduras de temporada
Trinxat de la cerdanya
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
Quesos o
Fruta fresca de temporada

27



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
Pastel de verduras de temporada
Patatas asadas
Bizcocho casero o
Fruta fresca de temporada

28



Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Butifarra a la plancha
Arroz pilaf
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

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

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:

