

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 salteado tres delicias
 Repollo rehogado con patatas al ajoarriero
 Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
 Rollitos primavera con salsa agri dulce
 Calabaza de cultivo eco asada
 Yogur eco de proximidad
 Fruta fresca de temporada

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Coliflor eco rehogada con ajito y pimentón
 Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano
 Curry de garbanzos y calabaza eco
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
 Patatas parisinas
 Fruta fresca de temporada
 Quesos

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Vichyssoise de puerros eco
 Alcachofas salteadas con ajito
 Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
 Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli eco y salsa de soja
 Sémola de trigo integral eco
 Fruta fresca de temporada

4

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Ensalada de lentejas
 Rodajitas de berenjena en tempura con salsa de soja
 Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
 Butifarra a la plancha
 Brócoli eco rehogado con ajito y cebolla pochada
 Fruta fresca de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Macarrones integrales de cultivo eco alla norma gratinados con dados de berenjena
 Guisantes eco salteados con virutas de jamón
 Filete de limanda en tempura
 Huevos revueltos con queso
 Rodajitas de calabacín asado
 Yogur eco de proximidad
 Fruta fresca de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Ensaladilla rusa
 Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
 Cordon bleu de pavo y queso
 Caballa al horno con salsa de tomate
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca de temporada
 Yogur eco de proximidad

9

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 con bechamel
 Filete de pollo asado al curry
 Tortilla francesa
 Rodajitas de berenjena de cultivo eco asada
 Fruta fresca de temporada
 Quesos

10

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Crema de calabaza de cultivo eco
 Ensalada mediterránea con lechuga, tomate y atún
 Albóndigas de soja con salsa de tomate
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
 Sémola de trigo integral eco
 Fruta fresca de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Garbanzos de cultivo eco a la jardinera
 Judías verdes rehogadas con patatas asadas
 Lomo a las finas hierbas
 Hamburguesa vegetal a la plancha
 Pisto hortelano de verduras
 Fruta fresca de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 blanco con salsa de tomate
 Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
 Tortilla de patata y calabacín casera
 Filete de abadejo a la andaluza
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur eco de proximidad
 Fruta fresca de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate casera
 Judías verdes eco rehogadas con patatas asadas
 Suprema de merluza a la gallega
 Pollo en salsa teriyaki con verduras
 Aros de cebolla crujientes
 Fruta fresca de temporada
 Yogur eco de proximidad

16

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Crema alicia con judía verde de cultivo eco
 Hummus con garbanzo de cultivo eco y crudités
 Tortilla de patata y cebolla pochada
 Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
 Calabaza de cultivo ecológico asada
 Fruta fresca de temporada
 Quesos

17

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 salteado a la milanesa
 Ensalada campera con vinagreta de oliva
 Pollo al horno estilo tandoori
 Pastel de verduras de temporada
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
 Fruta fresca de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
 Brócoli de cultivo eco a la vinagreta francesa
 Parmentier con boloñesa vegetal
 Hachis parmentier
 Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
 Fruta fresca de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Ensalada de lentejas
 Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
 Salchichas de ave al horno
 Falafel con salsa de yogur de origen eco
 Champiñones salteados con judías verdes eco
 Yogur eco de proximidad
 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>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada
Ensalada de garbanzos de cultivo eco con vinagreta de hortalizas frescas
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas parisinas
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Risotto meloso de setas
Gazpacho andaluz de temporada
Tortilla francesa
Rollitos primavera con salsa agrídulce
Salteado bicolor de guisantes de cultivo eco y zanahoria
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco blanco con salsa de tomate
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Merluza en salsa beurre blanc
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Salteado de calabaza de cultivo eco, calabacín y soja
Fruta fresca de temporada
Quesos

FIN DE CURSO

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate casera
Quinoa salteada con verduras
Filete de pollo asado al curry
Huevos revueltos con queso
Patatas fritas crujientes
Helado
Fruta fresca de temporada

24 JUNIO

Kcal HC Lip Prot

1 JULIO

Kcal HC Lip Prot

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de calabacín de cultivo eco
Alcachofas salteadas con ajito
Curry de garbanzos y calabaza de cultivo eco
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Arroz pilaf
Fruta fresca de temporada

2 JULIO

Kcal HC Lip Prot

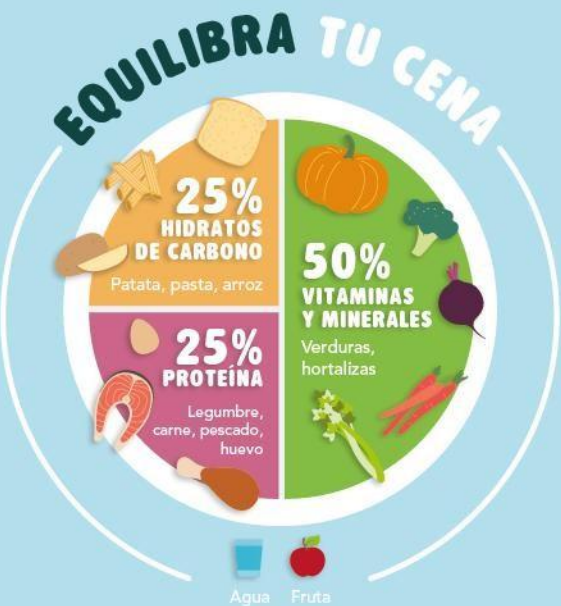
26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo eco guisadas a la jardinera
Coliflor rehogada con ajito y pimentón
Pizza margarita con queso fundido
Filete de halibut en tempura
Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

3 JULIO

Kcal HC Lip Prot



☀️ SI HAS COMIDO:	🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

