

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

30 MARZO

Kcal HC Lip Prot

31 MARZO

Kcal HC Lip Prot

1 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

2 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

3 ABRIL

6

Kcal HC Lip Prot

6 ABRIL

7

Kcal HC Lip Prot

7 ABRIL

8

Kcal HC Lip Prot

8 ABRIL

9

Kcal HC Lip Prot

9 ABRIL

10

Kcal HC Lip Prot

10 ABRIL

13

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Macarrones integrales de cultivo ecológico
 con salsa de tomate casera 
 Filete de abadejo en tempura
 Calabaza de cultivo ecológico asada 
 Fruta fresca de temporada   

14

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Arroz meloso con verduras de la huerta
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 
 Champiñones salteados con judías verdes
 de cultivo ecológico 
 Yogur eco de proximidad  

15

Kcal HC Lip Prot

15 ABRIL



ALEMANIA

Ensalada de crudités eco  
 Kartoffelsuppe -crema de patata alemana
 Lomo de sajonia braseado al estilo del jefe
 vikingo 
 Chucrut
 Fruta fresca de temporada   


17

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Judías verdes rehogadas con ajito y
 cebolla pochada 
 Tortilla de patata y calabacín casera
 Ensalada tricolor de lechuga, tomate y
 maíz   
 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

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

<https://someal.app/lfb>


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Arroz salteado a la milanesa 🌱
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 📍
Rodajitas de calabacín asado 🌊
Fruta fresca de temporada 🌱🌞🌊

21

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas 🌱
Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
Pisto hortelano de verduras 🌊
Yogur eco de proximidad 🌱📍

22

Kcal HC Lip Prot

22 ABRIL

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Vichyssoise de puerros 🌱
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón 📍
Cous cous integral de cultivo ecológico 🌱
Fruta fresca de temporada 🌱🌞🌊

24

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena 🌱
Merluza en salsa beurre blanc
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili 🌱
Fruta fresca de temporada 🌱🌞🌊

27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana 🌱
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco 📍
Patatas asadas
Fruta fresca de temporada 🌱🌞🌊

28

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊
Ensaladilla rusa
Cordon bleu de pavo y queso
Tomate asado con orégano 🌊
Yogur eco de proximidad 🌱📍

29

Kcal HC Lip Prot

29 ABRIL

30

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 plancha con picada de perejil fresco
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja 🌱
Fruta fresca de temporada 🌱🌞🌊

1 MAYO

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

ELEGIR

ALIMENTOS FRESCOS,

NATURALES Y CON MENOS ENVASES
MEJORA NUESTRA SALUD
Y REDUCE RESIDUOS

¡Pequeñas decisiones en la compra conllevan grandes beneficios para nosotros y para el planeta!



aprendiendo
A COMER
by sodexo