

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

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱
 Macarrones integrales de cultivo ecológico
 con salsa de tomate casera 🍅
 Crema de calabacín de cultivo ecológico 🌱
 Filete de abadejo en tempura
 Huevos revueltos
 Calabaza de cultivo ecológico asada 🌱
 Fruta fresca de temporada 🍌 🍌 🍌
 Yogur natural eco 🌱

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱
 Arroz meloso con verduras de la huerta
 Pisto hortelano de verduras 🍅
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 🌶️
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Champiñones salteados con judías verdes
 de cultivo ecológico 🌱
 Fruta fresca de temporada 🍌 🍌 🍌
 Quesos

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta
 francesa 🌱
 Alcachofas salteadas con ajo
 Albóndigas de soja con salsa de tomate 🍅
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de
 verduras 🍅
 Patatas parisinas
 Fruta fresca de temporada 🍌 🍌 🍌

 **ALEMANIA**

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱
 Kartoffelsuppe - crema de patata alemana
 Ensalada alemana de patata, salchichas y
 pepinillos
 Lomo de sajonia braseado al estilo del jefe
 vikingo 🍷
 Escalope de pollo empanado 🍷
 Chucrut
 Fruta fresca de temporada 🍌 🍌 🍌
 Rote grutze con yogur ecológico 🌱

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱
 Judias verdes rehogadas con ajo y cebolla
 pochada
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico
 y crudités 🍅
 Tortilla de patata y calabacín casera
 Caballa al horno
 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

Buffet de ensaladas con producto eco
Arroz salteado a la milanese
Rapollo rehogado con patatas al ajoarriero
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Falafel con salsa de yogur de origen ecológico
Rodajitas de calabacín asado
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensalada de garbanzos ecológicos con vinagreta de hortalizas frescas
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Tortilla de patata y cebolla pochada
Butifarra a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca de temporada
Quesos

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
Filete de limanda en tempura
Arroz pilaf
Fruta fresca de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Vichyssoise de puerros
Ensalada de tomate de cultivo ecológico con queso fresco y un toque de orégano
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja
Sémola de trigo integral de cultivo eco
Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Merluza en salsa beurre blanc
Tortilla francesa
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Berenjena a la italiana con queso fundido
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
Patatas asadas
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensaladilla rusa
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca
Cordon bleu de pavo y queso
Lomo a las finas hierbas
Tomate asado con orégano
Fruta fresca de temporada
Quesos

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
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 eco
Fruta fresca de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon
Gratin dauphinois de patata con bechamel
Suprema de merluza a la plancha con picada de perejil fresco
Rollitos primavera con salsa agri dulce
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