

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Fusilli integrales eco a la carbonara con lardones de bacon
Gratin dauphinois de patata con bechamel
Pollo asado con salsa cítrica de naranja
Merluza al horno con picada de perejil
Guisantes eco salteados con ajito y cebolla
Fruta fresca de temporada
Yogur natural eco

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco a la vinagreta francesa
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Sémola de trigo integral eco
Fruta fresca de temporada
Quesos

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Alubias blancas eco guisadas con verduras
Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla
Lomo de cerdo a las finas hierbas
Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli eco y salsa de soja
Rodajitas de calabacín eco asado
Fruta fresca de temporada

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Arroz blanco con salsa de tomate casera
Cous cous integral eco con garbanzos y verduras
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Hamburguesa de zanahorias a la plancha
Champiñones salteados con judías verdes eco
Fruta fresca de temporada

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de calabaza eco
Ensaladilla rusa
Filete de limanda en tempura
Tortilla de patata y calabacín
Pisto hortelano de verduras
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Arroz tres delicias
Ropoll rehogado con patatas al ajoarriero
Ragout de pollo guisado al estilo cajún
Falafel con salsa de yogur de origen eco
Rodajitas de berenjena asada
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Garbanzos guisados eco a la jardinera
Judías verdes eco rehogadas con patatas asadas
Tortilla francesa
Salchichas de ave al horno
Zanahoria eco rehogada
Fruta fresca de temporada
Quesos

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco rehogado con ajito y cebolla
Crema de zanahoria de cultivo eco
Boloñesa de soja con parmentier
Hachis parmentier
Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de puerros natural
Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano
Filete de pollo en salsa de curry
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
Sémola de trigo integral eco
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de lluvia
Ensalada campera con vinagreta de oliva
Filete de abadejo en tempura
Huevos revueltos con queso
Salteado de calabaza eco, calabacín y soja
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas eco guisadas a la jardinera
Berenjena a la italiana con queso fundido
Filete de pollo asado con ajito y perejil
Pastel de verduras de la huerta
Patatas parisinas
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Arroz meloso con verduras de la huerta
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Tortilla de patata y cebolla
Abadejo con salsa de ajos tiernos
Calabaza eco asada
Fruta fresca de temporada
Quesos

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema alicia con judía verde eco
Parrillada de verduras de temporada con berenjena eco
Curry de garbanzos y calabaza eco
Pollo al horno estilo tandoori
Sémola de trigo integral eco
Fruta fresca de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales eco alla norma
Coliflor eco con patatas
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos primavera con salsa agrodulce
Salteado bicolor de guisantes eco y zanahoria
Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco con patatas al ajoarriero
Crema de calabaza de cultivo eco
Pizsa 4 quesos
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Tomate eco asado con orégano
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

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>



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca
Ensalada nicoise
Filete de limanda en tempura
Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana verde
Arroz salteado al curry
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Garbanzos guisados eco a la jardinera
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero
Tortilla francesa
Croquetas artesanas de jamón
Champiñones y zanahorias eco salteados con ajito
Fruta fresca de temporada
Quesos

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de estrellitas
Judías verdes eco rehogadas con patatas asadas
Butifarra a la plancha
Falafel con salsa de yogur eco
Coliflor eco rehogada con ajilimojili
Fruta fresca de temporada



JAPÓN

Kcal HC Lip Prot

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



27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema alicia con judía verde eco
Brócoli eco a la vinagreta francesa
Fusilli integrales eco con boloñesa vegetariana
Fusilli integrales eco con salsa boloñesa de ternera
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes eco rehogadas con ajito y cebolla
Crema de calabacín eco
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

1 DICIEMBRE

2 DICIEMBRE

3 DICIEMBRE

4 DICIEMBRE

¡Las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena

