

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 SEPTIEMBRE

29 SEPTIEMBRE

30 SEPTIEMBRE

5

Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de lluvia
Judías verdes eco con patatas
Salchichas de ave al horno
Falafel con salsa de yogur de origen eco
Brócoli de cultivo eco al vapor
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

6

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema alicia con judía verde de cultivo eco
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur de origen eco y croutons
Fusilli integrales de cultivo eco con boloñesa vegetariana
Fusilli integrales de cultivo eco con salsa boloñesa de ternera
Fruta fresca de temporada
Quesos

7

Buffet de ensaladas con producto eco
Garbanzos de cultivo eco a la jardinera
Repollo rehogado con patatas al ajoarriero
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Pastel de verduras de la huerta
Calabaza de cultivo eco asada
Fruta fresca de temporada

1

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema vichy de zanahoria de cultivo eco
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajito y pimentón
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Sémola de trigo eco salteado
Fruta fresca de temporada

2

Buffet de ensaladas con producto eco
blanco con salsa de tomate
Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada
Tortilla de patata y calabacín
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de berenjena de cultivo eco asada
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

9

Buffet de ensaladas con producto eco
Guisantes de cultivo eco salteados con virutas de jamón
Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Croquetas de jamón
Patatas asadas estilo cajún
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

MÉXICO

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensalada de tomate y elote
Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole
Chili con carne
Chili con verduras
Arroz blanco
Fruta fresca de temporada

12

12 OCTUBRE

13

Buffet de ensaladas con producto eco
tres delicias
Crema de calabaza de cultivo eco
asado con ajito y perejil
Filete de pollo
Tortilla
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca de temporada
Quesos

14

Buffet de ensaladas con producto eco
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón
Parrillada de verduras de temporada con berenjena de cultivo eco
Lomo a las finas hierbas
Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli de cultivo eco y salsa de soja
Sémola de trigo eco salteado
Fruta fresca de temporada

15

Buffet de ensaladas con producto eco
Fusilli integrales a la carbonara con lardones de bacon
Gratin dauphinois de patata con bechamel
Suprema de merluza en salsa verde
Rollitos primavera con salsa agri dulce
Rodajitas de calabacín asado
Fruta fresca de temporada

16

Buffet de ensaladas con producto eco
Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada
Crema de calabacín de cultivo eco
Hamburguesa mixta a la plancha
Hamburguesa de pollo a la plancha
Patatas fritas
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.



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

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
Crema de zanahoria de cultivo eco
Macarrones integrales eco con boloñesa vegetariana
Macarrones integrales eco con salsa boloñesa
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Sopa de estremitas
Quinoa salteada con verduras
Filete de limanda en tempura casera
Tortilla de patata y cebolla
Champiñones y zanahorias salteados con ajito
Fruta fresca de temporada
Quesos

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
meloso con verduras de la huerta
Acelga rehogada con ajito y cebolla pochada
Jamoncillo de pollo asados con miel, romero y limón
Falafel con salsa de yogur de origen eco
Salteado de calabaza de cultivo eco, calabacín y soja
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Crema de calabaza de cultivo eco
Hummus con garbanzo de cultivo eco y crudités
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Arroz blanco con tomate y huevo
Fruta fresca de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas de cultivo eco guisadas a la hortelana
Alcachofas salteadas con ajito
Cordon bleu
Filete de pollo en salsa de curry
Tomate asado con orégano
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

26

Kcal HC Lip Prot

26 OCTUBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 OCTUBRE

28

Kcal HC Lip Prot

28 OCTUBRE

29

Kcal HC Lip Prot

29 OCTUBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

