

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja
Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta fresca de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Sémola de trigo integral eco
Yogur eco de proximidad

4

Kcal HC Lip Prot

4 NOVIEMBRE

5

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Arroz blanco con salsa de tomate casera
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico
Fruta fresca de temporada

6

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Filete de limanda en tempura
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Arroz tres delicias vegetariano
Ragout de pollo guisado al estilo cajún
Rodajitas de berenjena asada
Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Garbanzos guisados de cultivo ecológico a la jardinera
Tortilla francesa
Zanahoria de cultivo ecológico rehogada
Yogur eco de proximidad

11

Kcal HC Lip Prot

11 NOVIEMBRE

12

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema de puerros natural
Filete de pollo en salsa de curry
Sémola de trigo integral
Fruta fresca de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Sopa de lluvia
Filete de abadejo en tempura
Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja
Fruta fresca de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Filete de pollo asado con ajito y perejil
Patatas parisinas
Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Arroz meloso con verduras de la huerta
Tortilla de patata y cebolla de elaboración casera
Calabaza de cultivo ecológico asada
Yogur eco de proximidad

18

Kcal HC Lip Prot

18 NOVIEMBRE

19

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena
Suprema de merluza a la gallega
Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Brócoli con patatas al ajoarriero
Pizza 4 quesos
Tomate asado con orégano
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

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

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema de tomate con un toque de albahaca fresca
Filete de limanda en tempura casera
Arroz salteado al curry
Fruta fresca de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Garbanzos guisados de cultivo ecológico a la jardinera
Tortilla francesa
Champiñones y zanahorias salteados con ajito
Yogur eco de proximidad

25

Kcal HC Lip Prot

24 NOVIEMBRE



JAPÓN

Ensalada de crudités eco
Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Fruta fresca de temporada
Dorayaki



27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema alicia
Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
Fruta fresca de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca de temporada

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

