

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

28 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

29 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

30 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

1

Ensalada de crudités eco  
Crema vichy  
Albóndigas de soja con salsa de tomate 
Sémola de trigo integral salteado 
Fruta fresca de temporada    

Kcal HC Lip Prot

2

Ensalada de crudités eco  
Arroz blanco con salsa de tomate 
Tortilla de patata y calabacín casera
Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico
asada  
Fruta fresca de temporada    

Kcal HC Lip Prot

5

Ensalada de crudités eco  
Sopa de lluvia 
Salchichas de ave al horno 
Brócoli de cultivo ecológico al vapor  
Fruta fresca de temporada   

Kcal HC Lip Prot

6

Ensalada de crudités eco  
Crema alicia con judía verde de cultivo
ecológico  
Fusilli integrales de cultivo ecológico con
boloñesa vegetariana  
Yogur eco de proximidad  

Kcal HC Lip Prot

7

7 OCTUBRE



MÉXICO

Ensalada de crudités eco  
Ensalada de tomate y elote 
Chili con carne 
Arroz blanco 
Fruta fresca de temporada   



Kcal HC Lip Prot

9

Ensalada de crudités eco  
Guisantes de cultivo ecológico salteados
con virutas de jamón 
Suprema de salmón al horno con ajos
confitados y perejil
Patatas asadas estilo cajún
Fruta fresca de temporada   

Kcal HC Lip Prot

12

12 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

13

Ensalada de crudités eco  
Arroz tres delicias 
Filete de pollo asado con ajito y perejil 
Pisto hortelano de verduras  
Yogur eco de proximidad   

Kcal HC Lip Prot

14

14 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

15

Ensalada de crudités eco  
Macarrones integrales a la carbonara con
lardones de bacon 
Suprema de merluza en salsa verde
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta fresca de temporada   

Kcal HC Lip Prot

16

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

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

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

19

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa
Fusilli con boloñesa vegetariana
Fruta fresca de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Sopa de estremitas
Filete de limanda en tempura casera
Champiñones y zanahorias salteados con ajito
Yogur natural eco

21 OCTUBRE

22

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Fruta fresca de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Cordon bleu
Tomate asado con orégano
Fruta fresca de temporada

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

Equilibra tu cena

