

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot

01 SEPTIEMBRE



Kcal HC Lip Prot

02 SEPTIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

03 SEPTIEMBRE

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Ensalada de tomate de cultivo eco con queso fresco y orégano
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Hamburguesa mixta a la plancha
 Hamburguesa de ave a la plancha
 Patatas fritas
 Bizcocho casero o
 Fruta fresca de temporada

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate
 Ensalada de arroz
 Filete de limanda en tempura
 Huevos con salsa de tomate aromatizada
 Champiñones y zanahorias de cultivo ecológico salteados con ajito
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Sopa de lluvia
 Ensalada nicoise
 Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
 Rollitos primavera con salsa agridulce
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Risotto meloso de setas
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico con garbanzos y verduras
 Tortilla francesa
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja
 Ensalada griega con tomate de cultivo ecológico y queso feta
 Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
 Falafel con salsa de yogur de origen eco
 Patatas asadas
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

11 SEPTIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

12 SEPTIEMBRE

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Ensalada campera con patata de cultivo ecológico y vinagreta de oliva
 Suprema de merluza con toque cítrico de limón
 Pastel de verduras de temporada
 Calabaza de cultivo ecológico asada
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

Catalunya

Buffet de ensaladas con producto eco
 Tosta de jamón y tomate
 Fideus rossejats
 Butifarra a la plancha
 Bacalao a la llaua
 Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
 Mel i mató o
 Fruta fresca de temporada



17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con patatas asadas
 Alcachofas salteadas con ajito
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con salsa boloñesa de ternera
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Sémola integral de cultivo ecológico
 Fruta fresca de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
 Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
 Tortilla de patata y calabacín
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo eco y salsa de soja
 Tomate de cultivo eco asado con orégano
 Yogur eco de proximidad o
 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Macarrones integrales de cultivo eco a la norma 🌱🍷
 Repollo rehogado con patatas al ajorrero
 Filete de halibut con tempura
 Tortilla francesa
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo eco 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱📍🍷
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Brocoli eco rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱
 Vichyssoise de puerros de cultivo eco 🌱
 Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 📍
 Falafel con salsa de yogur de origen eco 🌱
 Arroz pilaf
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

24 SEPTIEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Sopa de estrellitas
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Tortilla de patata y cebolla pochada
 Rabas de calamar a la andaluza
 Pisto hortelano de verduras 🌱🍷🍷
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Garbanzos de cultivo eco a la jardinera 🌱
 Boniato y zanahoria de cultivo eco salteada 🌱🍷
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 📍
 Huevos con salsa de tomate aromatizada
 Patatas fritas
 Yogur eco de proximidad 🌱📍🍷
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Fusilli integrales de cultivo eco a la carbonara con lardones de bacon 🌱
 Gratin dauphinois de patata de cultivo eco con bechamel 🌱
 Suprema de merluza a la gallega
 Rollitos primavera con salsa agridulce
 Guisantes de cultivo eco rehogados con mantequilla y ajo 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱📍🍷
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco 🌱🍷
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada 🍷
 Tortilla de patata y espinacas
 Lomo a las finas hierbas 📍
 Rodajitas de berenjena de cultivo eco asada 🌱🍷🍷
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada 🌱🍷🍷

01 OCTUBRE

02 OCTUBRE

03 OCTUBRE

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

¡BIENVENIDOS UN

NUEVO CURSO

AL COMEDOR DEL COLEGIO!

Nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, nos acompañará a lo largo de todo el curso ayudándonos a convertir el comedor en un **espacio divertido, alegre y educativo.**

