

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Kcal HC Lip Prot

01 SEPTIEMBRE



2

Kcal HC Lip Prot

02 SEPTIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

03 SEPTIEMBRE

4

Kcal HC Lip Prot

04 SEPTIEMBRE

5

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de tomate
 Filete de limanda en tempura
 Champiñones y zanahorias de cultivo ecológico salteados con ajo
 Ensalada de crudités eco
 Fruta fresca de temporada eco

8

Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia
 Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
 Ensalada de crudités eco
 Fruta fresca de temporada eco

9

Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
 Tortilla francesa
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con Ajilimojili
 Ensalada de crudités eco
 Yogur eco de proximidad

10

Kcal HC Lip Prot

10 SEPTIEMBRE

11

Kcal HC Lip Prot

11 SEPTIEMBRE

12

Kcal HC Lip Prot

12 SEPTIEMBRE

15

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate
 Suprema de merluza con toque cítrico de limón
 Calabaza de cultivo ecológico asada
 Ensalada de crudités eco
 Fruta fresca de temporada eco

Catalunya

Tosta de jamón y tomate
 Butifarra a la plancha
 Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
 Ensalada de crudités eco
 Yogur eco de proximidad



17

Kcal HC Lip Prot

17 SEPTIEMBRE

18

Kcal HC Lip Prot

Salmorejo cordobés con tomate de cultivo ecológico y su picadillo de jamón y huevo
 Jamoncitos de pollo asados en su jugo
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
 Ensalada de crudités eco
 Fruta fresca de temporada eco

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera eco
 Tortilla de patata y calabacín
 Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
 Ensalada de crudités eco
 Fruta fresca de temporada eco

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma 🌱
 Filete de halibut en tempura
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Fruta fresca de temporada eco 🌱

23

Kcal HC Lip Prot

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱
 Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 🌱
 Arroz pilaf
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱

24

Kcal HC Lip Prot

24 SEPTIEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot

Sopa de estrellitas
 Tortilla de patata y cebolla
 Pisto hortelano de verduras 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Fruta fresca de temporada eco 🌱

26

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos de cultivo ecológico a la jardinera 🌱
 Filete de pollo asado con limón 🌱
 Patatas fritas
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Fruta fresca de temporada eco 🌱

29

Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon 🌱
 Suprema de merluza a la gallega
 Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Fruta fresca de temporada eco 🌱

30

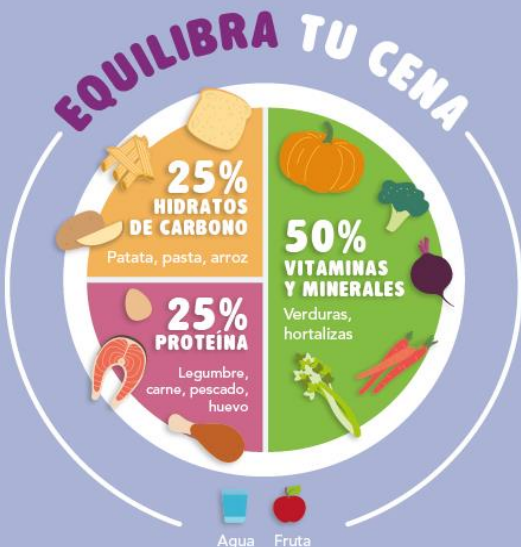
Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate
 Tortilla de patata y espinacas
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada 🌱
 Ensalada de crudités eco 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱

01 OCTUBRE

02 OCTUBRE

03 OCTUBRE



☀️ 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.**

