

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

29 SEPTIEMBRE



Kcal HC Lip Prot

30 SEPTIEMBRE

1 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Albóndigas de soja con salsa de tomate
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

2 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
 Ensaladilla rusa
 Cordon bleu de pavo y queso
 Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja
 Rodajitas de calabacín de cultivo ecológico asado
 Fruta fresca de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Sopa de escudella
 Calabaza de cultivo ecológico asada al romero
 Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico
 Pescado fresco al horno
 Brócoli de cultivo ecológico al vapor
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

6 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma
 Arroz salteado tres delicias
 Tortilla artesana de patata y calabacín
 Croquetas de espinacas
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajilimojili
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur eco y croutons
 Filete de pollo asado al curry
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha
 Sémola de trigo integral de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Salmorejo cordobés con tomate eco y picadillo de jamón y huevo
 Parrillada de verduras de temporada
 Trinxat de la cerdanya
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
 Alubias de cultivo ecológico blancas salteadas
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

9 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
 Rodajitas de calabacín rebozado con salsa tailandesa
 Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
 Quiche de verduras
 Patatas asadas
 Natillas caseras o
 Fruta fresca de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema vichy de zanahoria de cultivo ecológico
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Arroz con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico
 Butifarra a la plancha
 Arroz pilaf
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de tomate
 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Hamburguesa mixta a la plancha
 Hamburguesa de ave a la plancha
 Champiñones y zanahorias de cultivo ecológico salteados con ajito
 Yogur eco de proximidad o
 Fruta fresca de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Crema de calabacín de cultivo ecológico
 Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
 Albóndigas de soja con salsa de tomate
 Arroz salteado al curry
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Guisantes de cultivo ecológico salteados con virutas de jamón
 Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
 Tortilla de patata y cebolla
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico
 Quesos o
 Fruta fresca de temporada



INGLATERRA

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 Sopa encantada de tomate y albahaca fresca
 Magic beans con salsa de tomate
 Abracafish and chips
 Houdini's brunch con huevo, champiñón y bacon
 Patatas fritas crujientes
 Pastas de té o
 Fruta fresca de temporada



17 Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
 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
 Calabaza de cultivo ecológico asada
 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

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Sopa de lluvia
Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Rollitos primavera con salsa agri dulce
Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria
Yogur eco de proximidad o
Fruta fresca de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Alcachofas salteadas con ajito
Pizza 4 quesos
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Tomate de cultivo ecológico asado con orégano
Quesos o
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto ecológico
Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Berenjenas de cultivo ecológico con pisto de verduras y queso fundido
Arroz blanco con tomate y huevo
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Quesos o
Fruta fresca de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



| ☀ 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 |

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvenos solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.

