

Lunes

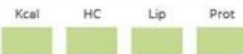
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



Ensalada de crudités eco

Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con ajito y cebolla pochada

Hamburguesa mixta a la plancha

Patatas fritas crujientes

Fruta fresca de temporada

2



Ensalada de crudités eco

Crema de calabaza de cultivo ecológico

Jamoncitos de pollo asados con miel,
romero y limón

Arroz salteado al curry

Yogur eco de proximidad

3



3 DICIEMBRE

4



Ensalada de crudités eco

Macarrones integrales de cultivo ecológico
con salsa de tomate casera

Filete de limanda en tempura

Champiñones y zanahorias de cultivo
ecológico salteados con ajito

Fruta fresca de temporada

5



Ensalada de crudités eco

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la
jardinera

Pizza 4 quesos

Tomate de cultivo ecológico asado con
orégano

Fruta fresca de temporada

8



8 DICIEMBRE

9



Ensalada de crudités eco

Risotto meloso de setas

Tortilla francesa

Coliflor de cultivo ecológico rehogada con
ajilimojili

Yogur eco de proximidad

10



10 DICIEMBRE

11



Ensalada de crudités eco

Crema de zanahoria de cultivo ecológico

Fideuá de pescado y verduras de la huerta

Fruta fresca de temporada

12



Ensalada de crudités eco

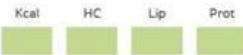
Garbanzos de cultivo ecológico guisados
con zanahorias

Filete de pollo asado con ajito y perejil
fresco

Patatas parisinas

Fruta fresca de temporada

15



Ensalada de crudités eco

Arroz blanco con salsa de tomate

Suprema de merluza con toque cítrico de
limón

Calabaza de cultivo ecológico asada

Fruta fresca de temporada

16



Ensalada de crudités eco

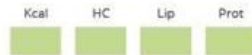
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la
jardinera

Tortilla artesana de patata y calabacín

Tomate de cultivo ecológico asado con
orégano

Yogur eco de proximidad

17



17 DICIEMBRE

18



Ensalada de crudités eco

Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con patatas asadas

Fusilli integrales de cultivo ecológico con
boloñesa vegetariana

Fruta fresca de temporada

NAVIDAD

Ensalada de crudités eco

Sopa de galets

Pollo asado con pasas y ciruelas

Patatas fritas crujientes

Tarta de navidad

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.

*Menú ELEMENTAIRE



producto de proximidad



ecológico



de temporada



casero



producto fresco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot



23

Kcal HC Lip Prot

F E

24

Kcal HC Lip Prot

L I

25

Kcal HC Lip Prot

C E S

26

Kcal HC Lip Prot



29

Kcal HC Lip Prot



30

Kcal HC Lip Prot

F I

31

Kcal HC Lip Prot

E S

Kcal HC Lip Prot

T A S

Kcal HC Lip Prot



☀ 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

¡COME DESPACIO PARA

NO DESPERDICIA ALIMENTOS!



1

Tu cuerpo se sentirá
más satisfecho.

2

Disfrutarás más
el sabor y la textura
de los alimentos.

3

Evitarás dejar comida en
el plato y **reducirás el**
desperdicio alimentario.

