

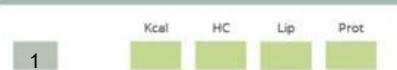
Lunes

Martes

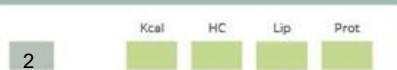
Miércoles

Jueves

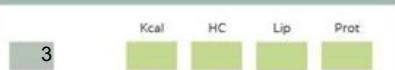
Viernes



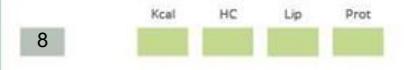
- 1
Ensalada de crudités eco
Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta fresca de temporada



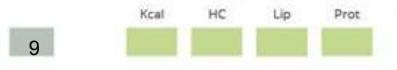
- 2
Ensalada de crudités eco
Crema de calabaza de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con miel,
romero y limón
Arroz salteado al curry
Yogur eco de proximidad



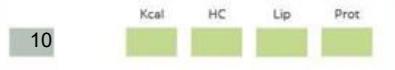
3 DICIEMBRE



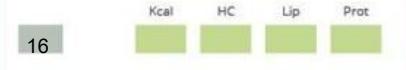
8 DICIEMBRE



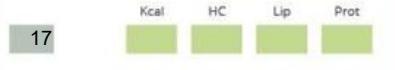
- 9
Ensalada de crudités eco
Risotto meloso de setas
Tortilla francesa
Coliflor de cultivo ecológico rehogada con
ajílomojili
Yogur eco de proximidad



10 DICIEMBRE



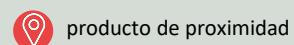
- 15
Ensalada de crudités eco
Arroz blanco con salsa de tomate
Suprema de merluza con toque cítrico de
limón
Calabaza de cultivo ecológico asada
Fruta fresca de temporada
- 16
Ensalada de crudités eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la
jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
Tomate de cultivo ecológico asado con
orégano
Yogur eco de proximidad



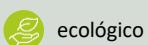
17 DICIEMBRE

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



- 11
Ensalada de crudités eco
Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Fideuá de pescado y verduritas 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
- 17 DICIEMBRE
NAVIDAD
- 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot



F E

23

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

L I

24

Kcal HC Lip Prot

C E S

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



F I

29

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

E S

30

Kcal HC Lip Prot

T A S

31

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCIDAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCIDAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

iCOME DESPACIO PARA
NO DESPERDICIAR
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**.