










## Lunes

1







Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Judías verdes de cultivo ecológico   
 rehogadas con ajito y cebolla pochada   
 Crema de calabacín de cultivo ecológico   
 Hamburguesa mixta a la plancha   
 Hamburguesa de ave a la plancha   
 Patatas fritas   
 Yogur eco de proximidad o   
 Fruta fresca de temporada 

## Martes

2









Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Crema de calabaza de cultivo eco   
 Coliflor de cultivo eco 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 

## Miércoles

3








Kcal HC Lip Prot

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

## Jueves

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate   
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada   
 Filete de limanda en tempura   
 Huevos con salsa de tomate aromatizada   
 Champiñones y zanahorias de cultivo ecológico salteados con ajito   
 Fruta fresca de temporada 

## Viernes

5



Kcal HC Lip Prot

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

## 8 DICIEMBRE









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   
 Merluza a la donostiarra   
 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 eco, calabacín y soja   
 Crema de verduras con judía verde de cultivo eco   
 Hachis parmentier   
 Falafel con salsa de yogur de origen eco   
 Ensalada de lechuga y maíz eco   
 Quesos o   
 Fruta fresca de temporada 









11

Kcal HC Lip Prot

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









12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Garbanzos de cultivo eco guisados con zanahorias   
 Ensalada griega con tomate de cultivo eco y queso feta   
 Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco   
 Hamburguesa vegetal a la plancha   
 Patatas parisinas   
 Yogur eco de proximidad o   
 Fruta fresca de temporada 









15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Arroz blanco con salsa de tomate   
 Guiso de patatas de cultivo eco con verduras de temporada   
 Suprema de merluza con toque cítrico de limón   
 Huevos revueltos con jamón york y queso fundido   
 Calabaza de cultivo eco asada   
 Yogur eco de proximidad o   
 Fruta fresca de temporada 









16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Lentejas de cultivo eco guisadas a la jardinera   
 Alcachofas salteadas con ajito   
 Tortilla de patata y calabacín   
 Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ecológico y salsa de soja   
 Tomate de cultivo ecológico asado con orégano   
 Quesos o   
 Fruta fresca de temporada 

17

Kcal HC Lip Prot









Buffet de ensaladas con producto eco   
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa   
 Crema de tomate de cultivo eco con un toque de albahaca fresca   
 Croquetas de jamón   
 Redondo de ternera asado en su jugo   
 Arroz salteado al curry   
 Quesos o   
 Fruta fresca de temporada 

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Judías verdes de cultivo eco rehogadas con patatas asadas   
 Hummus con garbanzo de cultivo eco y crudités   
 Fusilli integrales de cultivo eco con boloñesa vegetariana   
 Fusilli integrales de cultivo eco con salsa boloñesa de ternera   
 Yogur eco de proximidad o   
 Fruta fresca de temporada 

## NAVIDAD

Buffet de ensaladas con producto eco   
 Sopa de galets   
 Crema de marisco   
 Pollo asado con pasas y ciruelas   
 Canelones de espinacas al gratén   
 Patatas fritas   
 Tarta de navidad 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.

## \*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



EQUILIBRA TU CENA



☀ 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 DESPERDICIAMOS 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.

