

## Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				
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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				
Buffet de ensaladas con producto eco	●	●	●	●
Crema de calabaza de cultivo eco	●	●	●	●
Coliflor de cultivo eco rehogada con ajito y pimentón	●	●	●	●
Jamónicos 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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4				
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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5				
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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
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	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
11				
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 verduras de la huerta	●	●	●	●
Arroz blanco con tomate y huevo	●	●	●	●
Fruta fresca de temporada	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
17				
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	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
18				
Buffet de ensaladas con producto eco	●	●	●	●
Judías verdes de cultivo eco rehogadas con patatas asadas	●	●	●	●
Hummus con garbanzo de cultivo eco y crudité	●	●	●	●
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	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
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



F E

Miércoles

23

Kcal HC Lip Prot

L I

25

Kcal HC Lip Prot

C E S

26

Kcal HC Lip Prot



29

Kcal HC Lip Prot



F I

30

Kcal HC Lip Prot

E S

31

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 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**.