

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 DICIEMBRE

30 DICIEMBRE

31 DICIEMBRE

1 ENERO

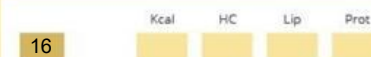
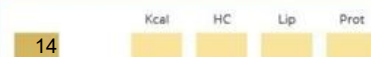
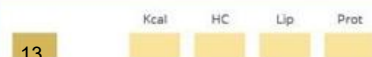
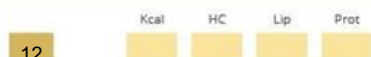
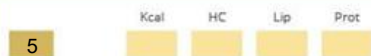
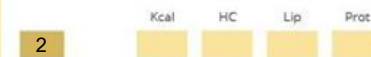
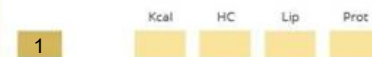
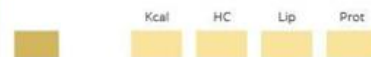
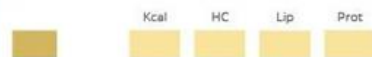
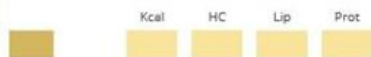
2 ENERO

5 ENERO

6 ENERO

7 ENERO

14 ENERO



Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
 Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon 🌱  
 Suprema de merluza a la gallega  
 Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 🌱🍳  
 Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍅

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
 Arroz blanco con salsa de tomate 🌱  
 Tortilla de patata y espinacas 🍳  
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada 🌱🌊  
 Yogur eco de proximidad 🌱📍

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱🍳  
 Cordon bleu de pavo y queso  
 Ensalada de lechuga y zanahoria 🌱🌊  
 Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍅

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
 Sopa de escudella 🍲  
 Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 🌱📍🌱  
 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

19

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Macarrones integrales de cultivo eco alla norma gratinados con dados de berenjena 🌱  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y maíz de cultivo eco 🌱🌊  
Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍌

20

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo 🌱🍌  
Filete de pollo asado al curry 🌱🍷  
Sémola de trigo integral de cultivo eco 🌱  
Yogur eco de proximidad 🌱🍷

21

Kcal HC Lip Prot

21 ENERO



FRANCIA

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Sopa de cebolla y pan gratinado con queso  
Crepe de jamón y queso  
Champñones salteados con ajo y cebolla pochada  
Quesos

23

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱🍌  
Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras  
Patatas asadas 🌱🌊  
Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍌

26

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Judías verdes de cultivo eco  
rehogadas con ajito y cebolla pochada 🌱🍌  
Hamburguesa mixta a la plancha 🍷  
Patatas fritas  
Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Crema de calabaza de cultivo eco 🌱🍌  
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🍷  
Arroz salteado al curry  
Yogur eco de proximidad 🌱🍷

28

Kcal HC Lip Prot

28 ENERO

29

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate 🌱  
Filete de limanda en tempura  
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate de cultivo eco 🌱🌊  
Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍌

30

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌊  
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱🍌  
Tortilla de patata y Cebolla  
Champñones y zanahorias de cultivo eco salteados con ajito 🌱  
Fruta fresca de temporada 🌱🌊🍌

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE...

Descubre cómo, desde el comedor escolar, impulsamos **hábitos** que ayudan a los alumnos a **crecer fuertes y activos**:



¡ES LA MEJOR JUGADA!

aprendiendo A COMER by sodeko