

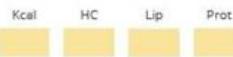
Lunes

Martes

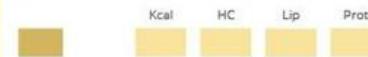
Miércoles

Jueves

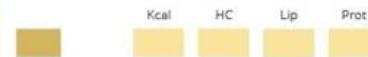
Viernes



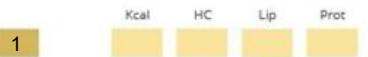
29 DICIEMBRE



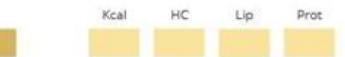
30 DICIEMBRE



31 DICIEMBRE



1 ENERO



2 ENERO



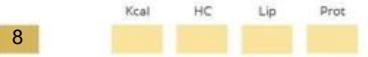
5 ENERO



6 ENERO



7 ENERO



- Ensalada de crudités eco 🥬📍  
 Sopa de estrellitas  
 Tortilla de patata y cebolla pochada  
 Pisto hortelano de verduras 🥑📍  
 Fruta fresca de temporada 🍉📍



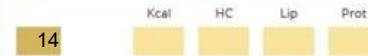
- Ensalada de crudités eco 🥬📍  
 Crema de calabaza de cultivo eco 🥕📍  
 Filete de pollo asado con limón y pimienta 🌶📍  
 Patatas fritas crujientes  
 Fruta fresca de temporada 🍉📍



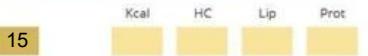
- Ensalada de crudités eco 🥬📍  
 Fusilli integrales de cultivo ecológico a la carbonara con lardones de bacon 🥓📍  
 Suprema de merluza a la gallega  
 Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 🥑📍  
 Fruta fresca de temporada 🍉📍



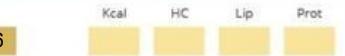
- Ensalada de crudités eco 🥬📍  
 Arroz blanco con salsa de tomate 🥑📍  
 Tortilla de patata y espinacas 🥑📍  
 Rodajitas de berenjena de cultivo ecológico asada 🥑📍  
 Yogur eco de proximidad 🥛📍



14 ENERO



- 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

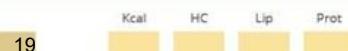
Lunes

Martes

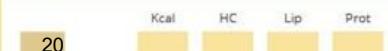
Miércoles

Jueves

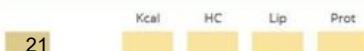
Viernes



- 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 🌱📍💡



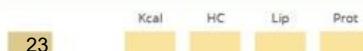
- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Judías verdes rehogadas con mantequilla y ajo 🌱📍
- Filete de pollo asado al curry 🌵📍
- Sémola de trigo integral de cultivo eco 🌱📍
- Yogur eco de proximidad 🌱📍



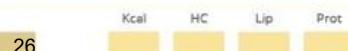
21 ENERO



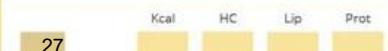
- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Sopa de cebolla y pan gratinado con queso
- Crepe de jamón y queso
- Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
- Quesos



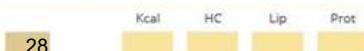
- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada 🌱📍
- Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras
- Patatas asadas 🌵📍
- Fruta fresca de temporada 🌱📍💡



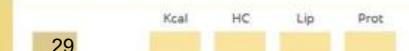
- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada 🌱📍
- Hamburguesa mixta a la plancha 🌵📍
- Patatas fritas
- Fruta fresca de temporada 🌱📍💡



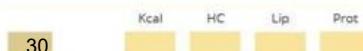
- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Crema de calabaza de cultivo eco 🌱💡
- Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 🌵📍
- Arroz salteado al curry
- Yogur eco de proximidad 🌱📍



28 ENERO

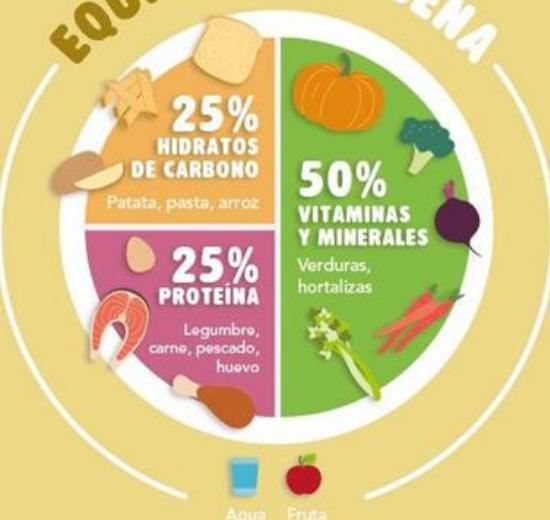


- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Macarrones integrales de cultivo eco con salsa de tomate 🌱📍
- Filete de limanda en tempura
- Ensalada de lechuga, cebolla y tomate de cultivo eco 🌱📍
- Fruta fresca de temporada 🌱📍💡



- Ensalada de crudités eco 🌱📍
- Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera 🌱📍
- Tortilla de patata y Cebolla
- Champiñones y zanahorias de cultivo eco salteados con ajito 🌱📍
- Fruta fresca de temporada 🌱📍💡

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
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 sodexo