

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

27 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

28 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

29 ABRIL

Kcal HC Lip Prot







30 ABRIL

Kcal HC Lip Prot

1 MAYO







4

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Gazpacho andaluz de temporada 
 Suprema de salmón al horno con ajos
 confitados y perejil
 Arroz salteado al curry
 Fruta fresca de temporada   

5

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Crema vichy de zanahoria de cultivo
 ecológico 
 Fusilli integrales de cultivo ecológico con
 boloñesa vegetariana 
 Yogur eco de proximidad  









6

Kcal HC Lip Prot

6 MAYO







7

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Macarrones integrales de cultivo ecológico
 alla norma gratinados con dados de
 berenjena 
 Pavo al horno estilo tandoori 
 Calabaza de cultivo ecológico asada 
 Fruta fresca de temporada   








8

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Garbanzos de cultivo ecológico a la
 jardinera 
 Tortilla de patata y cebolla pochada de
 elaboración casera
 Champiñones y zanahorias salteados con
 ajo
 Fruta fresca de temporada   







11

Kcal HC Lip Prot

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

12

Kcal HC Lip Prot






Ensalada de crudités eco  
 Arroz meloso con verduras de la huerta 
 Merluza en salsa beurre blanc
 Rodajitas de berenjena asada 
 Yogur eco de proximidad  

13

Kcal HC Lip Prot

13 MAYO









Ensalada de crudités eco  
 Mac&cheese integrales al estilo comanche
 Nuggets de pollo al horno
 Aros de cebolla crujientes
 Fruta fresca de temporada   



15

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco  
 Gazpacho andaluz de temporada 
 Fideuá de pescado y verduras de la huerta
 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

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsando en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/lfb>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Arroz blanco con salsa de tomate casera 🌱
 Tortilla francesa
 Salteado bicolor de guisantes de cultivo ecológico y zanahoria 🌱
 Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍓

19

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa 🌱
 Fusilli integrales con boloñesa vegetariana 🌱
 Yogur eco de proximidad 🌱📍

20

Kcal HC Lip Prot

20 MAYO

21

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Ensalada de garbanzos de cultivo ecológico con quinoa y vinagreta de hortalizas 🌱🌿
 Filete de pollo asado al curry 📍
 Patatas fritas crujientes
 Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍓

22

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana 🌱
 Pizza margarita con queso fundido
 Tomate asado con orégano 🌱🌿
 Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍓

25

Kcal HC Lip Prot

25 MAYO

26

Kcal HC Lip Prot

26 MAYO

27

Kcal HC Lip Prot

27 MAYO

28

Kcal HC Lip Prot

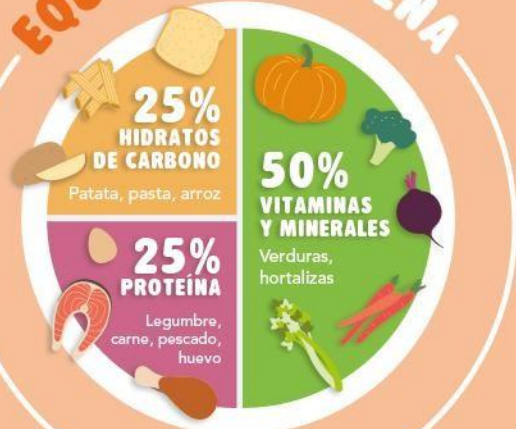
Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Judías verdes rehogadas con patatas asadas
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 📍
 Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja 🌱
 Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍓

29

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco 🌱🌿
 Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
 Filete de halibut en tempura
 Pisto hortelano de verduras
 Fruta fresca de temporada 🌱🍌🍓

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀️ 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

13 MAYO

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**

