

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

31 AGOSTO

1 SEPTIEMBRE

2 SEPTIEMBRE

3

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Ensalada de pasta con vinagreta 
 Quinoa salteada con verduras 
 Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 
 Rollitos primavera con salsa agri dulce 
 Champiñones y zanahorias salteados con ajito 
 Fruta fresca de temporada 

4

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Arroz meloso con verduras de la huerta 
 Acelgas rehogadas con ajito y cebolla pochada 
 Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca 
 Tortilla de patata y cebolla pochada 
 Salteado de calabaza de cultivo eco, calabacín y soja 
 Fruta fresca de temporada 
 Yogur eco de proximidad 

7

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Judías verdes de cultivo eco rehogadas con ajito y cebolla pochada 
 Ensalada de tomate con queso fresco y un toque de orégano 
 Hamburguesa mixta a la plancha 
 Hamburguesa de pollo a la plancha 
 Patatas fritas crujientes 
 Fruta fresca de temporada 
 Yogur natural eco 

8

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Macarrones integrales de cultivo eco alla norma con dados de berenjena 
 Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada 
 Merluza en salsa beurre blanc 
 Tortilla francesa 
 Calabaza de cultivo ecológico asada 
 Fruta fresca de temporada 
 Quesos 

9

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Brócoli de cultivo ecológico a la vinagreta francesa 
 Hummus con garbanzo de cultivo ecológico y crudités 
 Fideuá de pescado y verduritas de la huerta 
 Arroz blanco con tomate y huevo 
 Fruta fresca de temporada 

10

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Ensalada de lentejas 
 Alcachofas salteadas con ajito 
 Pizza margarita con queso fundido 
 Filete de pollo asado al curry 
 Tomate asado con orégano 
 Fruta fresca de temporada 

11 SEPTIEMBRE

14

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Coliflor de cultivo eco rehogada con ajito y pimentón 
 Vichyssoise de puerros 
 Tortilla de patata y cebolla pochada 
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco 
 Pisto hortelano de verduras 
 Fruta fresca de temporada 
 Yogur natural eco 

15

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Quinoa salteada con verduras 
 Ensalada campera con vinagreta 
 Pavo al horno estilo tandoori 
 Hamburguesa de zanahorias a la plancha 
 Champiñones salteados con judías verdes de cultivo eco 
 Fruta fresca de temporada 
 Quesos 

16

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Ensalada de garbanzos eco con vinagreta de hortalizas frescas 
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria con salsa de yogur eco y croutons 
 Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza 
 Wok de fideos con huevo, verduras y salsa suave de soja 
 Patatas asadas 
 Fruta fresca de temporada 

JORNADA LATINOAMERICANA

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Crema de maíz caribeña 
 Ensalada caprichosa con piña 
 Arroz con pollo al estilo cubano con guisante de cultivo ecológico 
 Arroz congri 
 Flan de leche 
 Fruta fresca de temporada 

18

Buffet de ensaladas con producto eco 
 Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo 
 Ensalada templada de trigo tierno con verdura asada 
 Filete de limanda con salsa de zanahoria eco y romero 
 Huevos revueltos con jamón york y queso 
 Guisantes eco con mantequilla y ajo 
 Yogur eco de proximidad 
 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

*Menú ELEMENTAIRE

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

<https://someal.app/lfb>


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Paella de merluza y verduras
Rapollo rehogado con patatas al ajovarrio
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Falafel con salsa de yogur de origen eco
Calabaza eco asada
Yogur eco de proximidad
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco rehogado con ajo y cebolla pochada
Crema vichy de zanahoria eco
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Filete de pollo asado con limón y pimienta
Arroz salteado al curry
Fruta fresca de temporada
Quesos

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensalada coleslaw
Berenjena en tempura con salsa de soja
Tortilla de patata y calabacín
Butifarra a la plancha
Tomate eco asado con orégano
Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

24 SEPTIEMBRE

Kcal HC Lip Prot

25 SEPTIEMBRE

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Lentejas eco guisadas a la jardinera
Berenjena a la italiana con queso fundido
Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco
Huevos revueltos con queso
Patatas fritas crujientes
Fruta fresca de temporada
Yogur eco de proximidad

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Macarrones integrales eco con salsa de pesto y queso rallado
Ensalada campera con vinagreta de oliva
Suprema de merluza a la gallega
Rollitos primavera con salsa agri dulce
Zanahoria eco rehogada
Fruta fresca de temporada
Quesos

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Ensaladilla rusa
Crema de calabaza de cultivo eco
Pincho moruno
Wok de fideos de arroz con tofu, brócoli eco y salsa de soja
Coliflor eco rehogada con ajilimojili
Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

1 OCTUBRE

Kcal HC Lip Prot

2 OCTUBRE

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

¡Bienvenidos a un nuevo curso en el comedor escolar!



Escanea este código QR y descubre, junto a nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, las actividades que nos acompañarán este curso para conocer qué hay detrás de cada plato.

