

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

31 AGOSTO

1 SEPTIEMBRE

2 SEPTIEMBRE

3

Ensalada de crudités eco  

Ensalada de pasta con vinagreta    

Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón 

Champiñones y zanahorias salteados con ajito  

Fruta fresca de temporada    

4

Ensalada de crudités eco  

Arroz meloso con verduras de la huerta 

Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca 

Salteado de calabaza de cultivo ecológico, calabacín y soja  

Fruta fresca de temporada    

7

Ensalada de crudités eco  

Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada 

Hamburguesa mixta a la plancha 

Patatas fritas crujientes

Fruta fresca de temporada    

8

Ensalada de crudités eco  

Macarrones integrales de cultivo ecológico alla norma gratinados con dados de berenjena 

Merluza en salsa beurre blanc

Calabaza de cultivo ecológico asada 

Yogur natural eco  

9 SEPTIEMBRE

10

Ensalada de crudités eco  

Ensalada de lentejas    

Pizza margarita con queso fundido

Tomate asado con orégano  

Fruta fresca de temporada    

11 SEPTIEMBRE

14

Ensalada de crudités eco  

Coliflor de cultivo ecológico rehogada con ajito y pimentón 

Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera

Pisto hortelano de verduras 

Fruta fresca de temporada    

15

Ensalada de crudités eco  

Quinoa salteada con verduras 

Pavo al horno estilo tandoori 

Champiñones salteados con judías verdes de cultivo ecológico 

Yogur natural eco  

16 SEPTIEMBRE

JORNADA LATINOAMERICANA

Ensalada de crudités eco  

Crema de maíz caribeña

Arroz con pollo al estilo cubano con guisante de cultivo ecológico    

Fruta fresca de temporada    

18

Ensalada de crudités eco  

Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo    

Filete de limanda con salsa de zanahoria de cultivo ecológico y romero  

Guisantes de cultivo ecológico rehogados con mantequilla y ajo 

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
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Calabaza eco asada
Fruta fresca de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas con producto eco
Brócoli eco rehogado con ajito y cebolla pochada
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Arroz salteado al curry
Yogur eco de proximidad

23 SEPTIEMBRE

24 SEPTIEMBRE

25 SEPTIEMBRE

28

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Fruta fresca de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de crudités eco
Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de pesto y queso rallado
Suprema de merluza a la gallega
Zanahoria de cultivo ecológico rehogada
Yogur eco de proximidad

30 SEPTIEMBRE

1 OCTUBRE

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**.

