

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Bizcocho de chocolate o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Panna cotta	CM2 JASMINE Sopa de verduras Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita Mousse de chocolate o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Hachis parmentier Crème Brûlée	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos Albóndigas de pescado G: Berenjenas rebozadas Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN FRUTOS SECOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Postre especial o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postre especial o Fruta	Ensaladilla rusa Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Postre especial o Fruta	CM2 JASMINE Sopa de verduras Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita Postre especial o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Hachis parmentier Postre especial o Fruta	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos Albóndigas de pescado G: Berenjenas rebozadas Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

### SIN GLUTEN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>COMIENZO DE LAS CLASES 4</b>	<b>5</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 6</b>
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo* Pollo asado G: Patatas al horno Postres especial o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras* G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
<b>DÍA VEGETARIANO 9</b>	<b>10</b>	<b>★ 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuá vegetal* Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo* Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	<b>CM1 HIBISCUS</b> Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido* Cocido completo G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
<b>DÍA VEGETARIANO 16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>★ 20</b>
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras* Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero* Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados* Fruta variada ECO	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Spaghetti alla carbonara* Polpette al sugo (albóndigas)* G: Tomates a la provenzal Panna cotta 	<b>CM2 JASMINE</b> Sopa de verduras* Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
<b>★ 23</b>	<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>CM1 PIVOINE</b> Guisantes con bacon Pizza margarita* Postres especial o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Crema de zanahorias Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	<b>JORNADA FRANCESA</b> Ensalada Nicoise Hachis parmentier Crème Brûlée 	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada* G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
<b>30</b>				
Sopa de fideos* Albóndigas de pescado G: Berenjenas rebozadas* Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo casero Pollo asado G: Patatas al horno Postres especial o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras* G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal* Filete de ternera a la plancha G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo casero Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea* Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido* Cocido completo G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa* Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado* Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras* Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara* Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Panna cotta	CM2 JASMINE Sopa de verduras* Salmón con salsa tártara* G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita* Postres especial o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate* Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Arroz blanco G: Coliflor gratinado* Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise* Hachis parmentier* Crème Brûlée	Alubias pintas estofadas Merluza al horno G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos* Albóndigas de pescado* G: Berenjenas al horno Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN LECHE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Postre especial o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de soja o Fruta	Ensalada de alubias Pasta con tomate y verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal Huevos revueltos G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea* Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de soja o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postre especial o Fruta	Ensaladilla rusa* Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado* Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Postres especial o Fruta	CM2 JASMINE Sopa de verduras Salmón al horno G: Arroz blanco Yogur de soja o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita* Postres especial o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado* Yogur de soja o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Hachis parmentier* Postre especial o Fruta	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos Pescado al horno G: Berenjenas rebozadas Yogur de soja o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				





# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

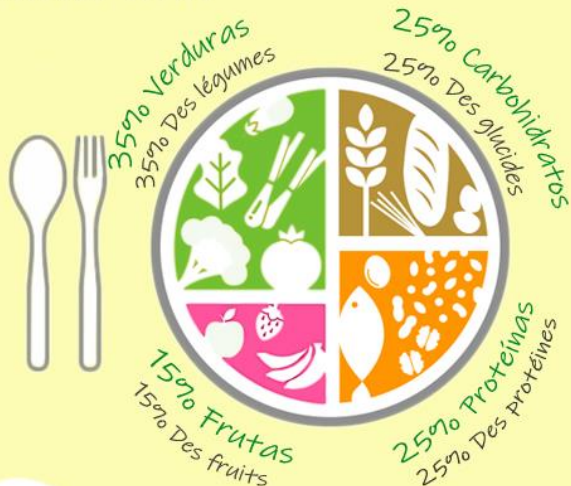


Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Postre especial o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza Pasta gatinada con verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal* Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Carne del cocido sin garbanzos G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa* Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Crema de calabacín Empanada de verduras* Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados* Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara* Polpetta al sugo (albóndigas)* G: Tomates a la provenzal Panna cotta	CM2 JASMINE Sopa de verduras* Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Ensalada variada Pizza margarita* Mousse de chocolate o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate* Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Crema de zanahorias Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise* Hachis parmentier Crème Brûlée	Arroz con salsa de tomate Merluza rebozada G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos* Albóndigas de pescado* G: Berenjenas rebozadas Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Bizcocho de chocolate o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo a la plancha G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Panna cotta	CM2 JASMINE Sopa de verduras Pollo a la plancha G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita Mousse de chocolate o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Hachis parmentier Crème Brûlée	Alubias pintas estofadas Pollo salteado G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos Filete de ternera a la plancha G: Berenjenas rebozadas Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits