	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26-30 OCTUBRE SEMANA 1	Potaje de verduras con garbanzos Macarrones boloñesa bechamel y queso Macarrones con boloñesa de soja	Potaje de garbanzos y acelgas Fogonero al horno con papas sancochadas con mojo Judías con pisto y papas sancochadas	Sopa de pollo Taquitos de solomillo de cerdo en adobo con arroz tres delicias Espinacas con brócoli y garbanzos	Crema de calabaza Croquetas de pollo con papas dado Quinoa con verduras y judías	FORMACIÓN DEL PERSONAL VACACIONES ESCOLARES
	Kcal: 622,11 Prot: 25 H.C.: 87,38 Lip: 16,75 Fibra: 9,60	Kcal: 792,21 Prot: 32,69 H.C.:67,93 Lip:35.98 Fibra: 9.85	Kcal: 974,49 Prot: 42,99 H.C.: 91,34 Lip:45,2 Fibra: 11,98	Kcal: 683,63 Prot:15,95 H.C.:72,33 Lip:33,6 Fibra: 14,58	
2-6 NOVIEMBRE	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
9-13 NOVIEMBRE SEMANA 2	Crema de calabacín Macarrones con atún Macarrones vegetales	Potaje de verduras Churros de pescado con papas sancochadas Rehogado de lentejas con zanahoria baby	Papas judías y fideos Pechuga de pollo al horno con jamón, queso y salsa de tomate natural con zanahoria baby y cuscús Hamburguesas vegetales con cuscús	Potaje de berros Lomo adobado con papas Falafel	Crema de brócoli Fogonero encebollado con tomate casero al horno con arroz Garbanzada
	Kcal: 740.09 Prot: 25.84 H.C.: 108.6 Lip:20 Fibra: 12.67	Kcal:725.61 Prot: 32 H.C.: 78.1 Lip:27 Fibra: 9.56	Kcal:875.59 Prot: 34 H.C.: 95.24 Lip:36 Fibra: 21.76	Kcal: 740.09 Prot: 25.84 H.C.: 108.6 Lip:20 Fibra: 12.67	Kcal:617.18 Prot: 31 H.C.: 67 Lip: 25 Fibra:12.58
16-20 NOVIEMBRE SEMANA 3	Crema de verduras Jamoncitos de pollo rebozados con espirales de pasta al ajillo Hamburguesa de garbanzos con manzana apio y semillas	Crema de calabaza y puerro Fogonero al horno con limón y papas panaderas Tofu al horno con limón y papas panaderas	Potaje de lentejas Pechuga de pollo a la plancha con cuscús Estofado de judías	Sopa de ternera Rabas de calamar empanadas con papas sancochadas y mojo Lentejas al curry con brócoli	Potaje de acelgas con judías Albóndigas de pollo con arroz Calabaza al horno con garbanzos
	Kcal: 696 Prot:28 H.C.: 64 Lip:30 Fibra: 14.5	Kcal: 731.5 Prot:23 H.C.: 81.5 Lip:30 Fibra: 11	Kcal: 767.6 Prot: 25 H.C.: 95,6 Lip:25.5 Fibra: 15	Kcal: 819 Prot: 38 H.C.: 112,63 Lip:25.5 Fibra: 19	Kcal: 831 Prot: 30.7 H.C.: 103 Lip:27.3 Fibra:13.2
23-27 NOVIEMBRE SEMANA 4	Sopa de pollo Fogonero en salsa verde con papas sancochadas Judías al curry	Potaje de verduras con judías Pollo chino al limón con arroz Tofu al limón	Crema de zanahoria Macarrones napolitana Macarrones vegetales	Crema de espinacas Solomillo de cerdo al horno con graten de papas Hamburguesas de alubias blancas	Crema de guisantes Muslos de pollo a la naranja con cuscús Rehogado de lentejas con brócoli
	Kcal: 782 Prot: 23.3 H.C.: 80.5 Lip:36 Fibra: 13	Kcal: 717.2 Prot: 36H.C.: 80 Lip:25 Fibra: 18	Kcal: 532 Prot: 26.8 H.C.: 75 Lip:15.5 Fibra: 24	Kcal: 771 Prot: 36 H.C.: 84.5 Lip:28 Fibra: 15.6	Kcal: 695 Prot: 35 H.C.: 83 Lip: 27 Fibra: 21

Opción vegetariana resaltada en verde. El menú se acompaña de agua, pan, fruta de temporada y yogur. Habrá oferta de crema o puré con primer plato. Se ofrece la posibilidad de platos a la plancha sin salsa.

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 26 al 30 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
26	Potaje de verduras con garbanzos														
26	Macarrones boloñesa bechamel y queso	X						X							
26	Macarrones con boloñesa de soja	X													
27	Potaje de garbanzos y acelgas														
27	Fogonero al horno con papas sancochadas con mojo				X										
27	Judías con pisto y papas sancochadas														
28	Sopa de pollo	X													
28	Taquitos de solomillo de cerdo en adobo con arroz tres delicias			X											
28	Espinacas con brócoli y garbanzos														
28	Crema de calabaza														
29	Croquetas de pollo con papas dado	X						X							
29	Quinoa con verduras y judías														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 9 al 13 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
9	Crema de calabacín							X							
9	Macarrones con atún	X			X										
9	Macarrones vegetales	X													
10	Potaje de verduras														
10	Churros de pescado con papas sancochadas	X			X										
10	Rehogado de lentejas con zanahoria baby														
11	Papas judías y fideos	X													
11	Pechuga de pollo al horno con jamón, queso y salsa de tomate natural con zanahoria baby y cuscús	X						X							
11	Hamburguesas vegetales con cuscús	X													
12	Potaje de berros														
12	Lomo adobado con papas														
12	Falafel	X													
13	Crema de brócoli							X							
13	Fogonero encebollado con tomate casero al horno con arroz				X										
13	Garbanzada														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 16 al 20 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
16	Crema de verduras														
16	Jamoncitos de pollo rebozados con espirales de pasta al ajillo	X													
16	Hamburguesa de garbanzos con manzana apio y semillas														
17	Crema de calabaza y puerro														
17	Fogonero al horno con limón y papas panaderas				X										
17	Tofu al horno con limón y papas panaderas														
18	Potaje de lentejas														
18	Pechuga de pollo a la plancha con cuscús	X													
18	Estofado de judías														
19	Sopa de ternera	X													
19	Rabas de calamar empanadas con papas sancochadas y mojo	X												X	
19	Lentejas al curry con brócoli														
20	Potaje de acelgas con judías														
20	Albóndigas de pollo con arroz	X													
20	Calabaza al horno con garbanzos														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 23 al 27 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
23	Sopa de pollo	X													
23	Fogonero en salsa verde con papas sancochadas				X										
23	Judías al curry														
24	Potaje de verduras con judías														
24	Pollo chino al limón con arroz	X													
24	Tofu al limón														
25	Crema de zanahoria														
25	Macarrones napolitana	X													
25	Macarrones vegetales	X													
26	Crema de espinacas														
26	Solomillo de cerdo al horno con graten de papas							X							
26	Hamburguesas de alubias blancas														
27	Crema de guisantes							X							
27	Muslos de pollo a la naranja con cuscús	X													
27	Rehogado de lentejas con brócoli														

- Todas las comidas se acompañan de pan blanco/ integral y agua.
- La fruta que se ofrece de postre es de temporada.
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.

Valor nutricional y calorías supervisadas por:

Cristina Belver
Diplomada en Dietética y Nutrición

Cristina Belver
LICENCIADA EN NUTRICIÓN