



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31 MARZO-4 ABRIL SEMANA 1	Sopa de fideos Ensalada con pepino, millo, pimiento de piquillo y pavo Croquetas de pollo con coditos de pasta y salsa de tomate casera <i>Croquetas de espinacas con coditos de pasta y salsa de tomate casera</i>	Potaje de lentejas Ensalada con manzana, pasas y queso Tortilla de papas <i>Tortilla de papas vegana</i>	Potaje de verduras Vinagreta de lentejas Paella con abadejo y calamares <i>Paella vegetal</i> Fruta y yogur	Crema de calabacín Ensalada con tomate, berros y queso tierno Solomillo de pollo Stroganoff con papas dado <i>Pisto con garbanzos</i>	Crema de calabaza Tomates aliñados Espagueti boloñesa <i>Espagueti vegetal</i>
7-11 ABRIL	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
14-18 ABRIL	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
21-25 ABRIL SEMANA 2	Sopa de verduras Ensalada con pepino, tomate, pimiento rojo y atún Hojaldre de pollo y champiñones con papas a lo pobre <i>Hojaldre de espinacas</i>	Potaje de berros con judías Ensalada con pimiento morrón, millo, brotes verdes y pepino Macarrones con atún <i>Macarrones vegetales</i>	Caldo de millo Ensalada con mandarina, pepino, espinacas y queso Carne mechada con arroz blanco <i>Pimientos rellenos</i> Fruta y yogur	Crema de calabacín Ensalada con tomate, berros y queso tierno Cinta de lomo en salsa de curry y piña con cuscús <i>Garbanzos con brócoli y calabaza</i>	Crema de zanahoria Vinagreta de judías Pollo teriyaki con zanahoria y papas sancochadas <i>Albóndigas de espinacas</i>
28-30 ABRIL SEMANA 3	Sopa de pollo Ensalada griega con queso feta, tomates cherry, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y aliño de yogur Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo <i>Falafel</i>	Potaje de verduras Ensalada con pera y kikos Rigatoni con bacón y champiñones <i>Rigatoni vegetales</i>	Crema de calabaza y calabacín Ensalada de col, zanahoria, pavo y piña Pollo pizza con arroz blanco <i>Judías negras con arroz blanco</i> Fruta y yogur	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

31 MARZO al 4 ABRIL

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
31	Sopa de fideos	X					X				X				
31	Ensalada con pepino, millo, pimiento de piquillo y pavo														
31	Croquetas de pollo con coditos de pasta y salsa de tomate casera														
31	Croquetas de espinacas con coditos de pasta y salsa de tomate casera	X					X	X			X				
1	Potaje de lentejas														
1	Ensalada con manzana, pasas y queso							X	X						
1	Tortilla de papas			X											
1	Tortilla de papas vegana														
2	Potaje de verduras														
2	Vinagreta de lentejas														
2	Paella con abadejo y calamares		X		X									X	X
2	Paella vegetal														
3	Crema de calabacín							X							
3	Ensalada con tomate, berros y queso tierno							X							
3	Solomillo de pollo Stroganoff con papas dado							X							
3	Pisto con garbanzos														
4	Crema de calabaza														
4	Tomates aliñados														
4	Espagueti boloñesa	X					X				X				
4	Espagueti vegetal	X					X				X				

SEMANA 1	Cal. 983 Prot. 49 Hc. 126,1 Gr. 29,8 Fibra 3	Cal. 813 Prot. 46,55 Hc. 72,66 Gr. 39,43 Fibra 10,2	Cal. 782 Prot. 41,82 Hc. 72,94 Gr. 37,8 Fibra 6,5	Cal. 574 Prot. 32 Hc. 70 Gr. 16 Fibra 10,6	Cal. 837 Prot. 42,57 Hc. 57,91 Gr. 47,79 Fibra 9,8
SEMANA 2	Cal. 861 Prot. 38 Hc. 87,8 Gr. 40,4 Fibra 13,8	Cal. 788 Prot. 54,7 Hc. 96,4 Gr. 19,9 Fibra 12	Cal. 695 Prot. 37,72 Hc. 38,8 Gr. 45,7 Fibra 9,4	Cal. 506 Prot. 37,1 Hc. 41,11 Gr. 20,5 Fibra 9,9	Cal. 597 Prot. 40,1 Hc. 75,2 Gr. 14,5 Fibra 12,4
SEMANA 3	Cal. 646 Prot. 25,5 Hc. 85,3 Gr. 22,9 Fibra 20,7	Cal. 805 Prot. 41,7 Hc. 90,4 Gr. 31,4 Fibra 5	Cal. 850 Prot. 25,95 Hc. 74,3 Grr. 49,1 Fibra 7,4	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES

***Opción vegetariana marcada en verde**

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada y km 0.
- Los menús están adaptados a las alergias alimentarias de nuestros alumnos, se intenta que sea el mismo menú sin el alérgeno, a menos que la alergia sea al componente principal del plato en cuyo caso se ofrece plato alternativo.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales.
- Ofrecemos a diario pan integral, fruta de temporada y un lácteo a la semana
- 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:

