	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4-8 ABRIL	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
11-15 ABRIL	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
18-22 ABRIL SEMANA 1	Sopa de pollo con fideos Ensalada con millo, remolacha, pepino y 4 quesos Churros de merluza con papas sancochadas y mojo Hamburguesa de remolacha	Crema de verduras Ensalada de col, zanahoria, pavo y piña Macarrones con atún Macarrones vegetales	Potaje de lentejas Tomates aliñados Pollo al horno a las hierbas provenzales con cuscús Pimientos rellenos de cuscús y verduras Fruta y yogur	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y huevo duro Cinta de lomo a la mostaza con arroz blanco Rehogado de judías	Crema de zanahoria Ensalada con melocotón, semillas, canónigos y aguacate Estofado de pollo con papas Estofado de garbanzos
	Cal. 701.83 Prot. 35 HC. 96 Lip. 25.36Fibra. 9.6	Cal. 746.14 Prot. 37.3 HC. 93.27 Lip. 24.87 Fibra. 12.67	Cal. 746.14 Prot. 37.3 HC. 93.27 Lip. 24.87 Fibra. 12.67	Cal. 861 Prot. 43 HC. 107 Lip. 28.7 Fibra. 15.66	Cal. 701.2 Prot. 35.06 HC. 87.65 Lip. 23.37 Fibra. 13.8
25-29 ABRIL SEMANA 2	Caldo de millo Ensalada con pepino, remolacha, pimiento de piquillo y pavo Arroz amarillo con pollo y verduras Arroz con verduras	Potaje de berros con judías Ensalada campera con habichuelas, tomate y atún Hamburguesas de pollo con papas y salsa de tomate casera Hamburguesas de remolacha con papas	Crema de calabacín Ensalada con tomate, berros y queso tierno Cinta de lomo en salsa de piña con cuscús Garbanzos con brócoli y calabaza Fruta y yogur	Sopa de pescado Ensalada con manzana pasas y 4 quesos Macarrones napolitana Macarrones vegetales	Crema de calabaza Vinagreta de lentejas Fogonero empanado con papas al ajillo Estofado de judías con papas
	Cal. 864.05 Prot. 36.11 HC. 90.27 Lip. 24.07 Fibra. 19.55	Cal. 722.14 Prot. 36.111 HC. 90.27 Lip. 24.07 Fibra. 19.55	Cal. 742.5 Prot. 37.13 HC. 92.81 Lip. 24.75 Fibra. 9.86	Cal. 795.5 Prot. 39.78 HC. 99.44 Lip. 26.53 Fibra. 11.7	Cal. 845.46 Prot. 42.27 HC. 105.68 Lip. 28.18 Fibra. 10.45
2-6 MAYO SEMANA 3	FESTIVO	Sopa de ternera con estrellitas Ensalada con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y millo Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Falafel con papas sancochadas con mojo	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con zanahoria rallada, atún, berros, melocotón Pollo al horno con salsa de pimiento rojo y cuscús Pimientos rellenos con cuscús y verdura Fruta y yogur	Crema de calabaza y calabacín Ensalada con pera y kikos Chuletas a la plancha con coditos de pasta y salsa de tomate natural Judías al estilo inglés	Fideos judías y papas Ensalada con col lombarda, pimiento verde, pimiento rojo, pepino, zanahoria y millo Marmitako de fogonero con arroz blanco Calabacines rellenos con arroz y verdura
		Cal. 746.02 Prot. 40.18 HC. 100.44 Lip. 26.78 Fibra. 9.82	Cal. 803.05 Prot. 40.18 HC. 100.44 Lip. 26.78 Fibra. 8.01	Cal. 953.45 Prot. 47.67 HC. 119.18 Lip. 31.78 Fibra. 12.30	Cal. 869.63 Prot. 44.48 HC. 111.2 Lip. 29.65 Fibra. 16.45

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 18 al 22 ABRIL

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
18	Sopa de pollo con fideos	X													
18	Ensalada con millo, remolacha, pepino y 4 quesos							X							
18	Churros de merluza con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X			X	X					X	X
18	Hamburguesa de remolacha														
19	Crema de verduras														
19	Ensalada de col, zanahoria, pavo y piña														
19	Macarrones con atún	X			X										
19	Macarrones vegetales	X													
20	Potaje de lentejas														
20	Tomates aliñados														
20	Pollo al horno a las hierbas provenzales con cuscús	X													
20	Pimientos rellenos de cuscús y verduras	X													
21	Potaje de acelgas con garbanzos														
21	Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y huevo duro			X											
21	Cinta de lomo a la mostaza con arroz blanco										X				
21	Rehogado de judías														
22	Crema de zanahoria														
22	Ensalada con melocotón, semillas, canónigos y aguacate								X						
22	Estofado de pollo con papas														
22	Estofado de garbanzos														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 25 al 29 ABRIL

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
25	Caldo de millo			X											
25	Ensalada con pepino, remolacha, pimiento de piquillo y pavo														
25	Arroz amarillo con pollo y verduras														
25	Arroz con verduras														
26	Potaje de berros con judías														
26	Ensalada campera con habichuelas, tomate y atún				X										
26	Hamburguesas de pollo con papas														
26	Hamburguesas de remolacha con papas														
27	Crema de calabacín							X							
27	Ensalada con tomate, berros y queso tierno							X							
27	Cinta de lomo en salsa de piña con cuscús	X													
27	Garbanzos con brócoli y calabaza														
28	Sopa de pescado				X										
28	Ensalada con manzana pasas y 4 quesos			X		X		X	X						X
28	Macarrones napolitana	X													
28	Macarrones vegetales	X													
29	Crema de calabaza														
29	Vinagreta de lentejas														
29	Fogonero empanado con papas al ajillo			X	X										
29	Estofado de judías con papas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 2 al 5 MAYO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
2	Sopa de ternera con estrellitas	X													
2	Ensalada con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y millo														
2	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X		X	X										
2	Falafel con papas sancochadas con mojo	X													
3	Potaje de verduras con garbanzos														
3	Ensalada con zanahoria rallada, atún, berros, melocotón				X										
3	Pollo al horno con salsa de pimiento rojo y cuscús	X													
3	Pimientos rellenos con cuscús y verdura	X													
4	Crema de calabaza y calabacín							X							
4	Ensalada con pera y kikos					X		X			X				
4	Chuletas a la plancha con coditos de pasta y salsa de tomate natural	X													
4	Judías al estilo inglés														
5	Fideos judías y papas	X													
5	Ensalada con col lombarda, pimiento verde, pimiento rojo, pepino, zanahoria														
5	Marmitako de fogonero con arroz blanco				X										
5	Calabacines rellenos con arroz y verdura														

***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.
- 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:

Cristina Belver
Diplomada en Dietética y Nutrición

Cristina Belver
LICENCIADA EN NUTRICIÓN