	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6-10 DICIEMBRE SEMANA 1	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Sopa de estrellitas Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo Albóndigas de pollo con papas dado Albóndigas de espinacas con papas dado	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada verde con manzana, pasas y cuatro quesos Arroz amarillo con pescado y verduras Arroz vegetal
				Cal. 823.82 Prot. 33 HC. 83.95 Lip. 36.63 Fibra. 16.13	Cal. 855 Prot. 42.75 HC. 106.88 Lip. 28.5 Fibra. 24
13-17 DICIEMBRE SEMANA 2	Sopa de pescado Ensalada tropical con melocotón, semillas, cebolla roja y zanahoria Pollo deshuesado al horno con cebolla caramelizada y cuscús Garbanzada con cuscús	Potaje de acelgas con judías blancas Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso Fogonero en salsa teriyaki con papas sancochadas Falafel con papas sancochadas Fruta y quark	Crema de calabaza Ensalada de berros con tomate y queso tierno Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Crema de calabacín y brócoli Tomates aliñados Pollo a la manzana con arroz Pimientos rellenos con verdura	Caldo de millo Ensalada griega con queso feta, pepino, cebolla y aceituna negra Estofado de ternera con papas dado Judías al curry con papas dado
	Cal. 619.40 Prot. 30.97 HC. 79.62 Lip. 20.75 Fibra. 7.7	Cal. 852.11 Prot. 42.61 HC. 106.51 Lip. 28.5 Fibra. 11.97	Cal. 791.21 Prot. 39.56 HC. 98.9 Lip. 26.37 Fibra. 24	Cal. 722 Prot. 36 HC. 90.25 Lip. 24.07 Fibra. 11	Cal. 870.65 Prot. 43.54 HC. 106.88 Lip. 29 Fibra. 22
20-22 DICIEMBRE SEMANA 3	Sopa de fideos Ensalada de cangrejo, aguacate, zanahoria y piña Fogonero a la riojana con arroz Rehogado de lentejas con arroz	Potaje de berros con judías Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Macarrones con atún Macarrones vegetales	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo Ensalada con bacón, queso, millo y picatostes Pavo relleno al horno con salsa gravy, papas doradas, coles de Bruselas y zanahorias baby con canela. Quiche de verduras con queso Crumble de manzana con crema inglesa	NAVIDAD	NAVIDAD
	Cal. 765.63 Prot. 38.13 HC. 95.33 Lip. 25.42 Fibra. 8	Cal. 840.85 Prot. 42.04 HC. 105.11 Lip. 28.5 Fibra. 23	Cal. 1535, 45 Prot. 76.75 HC. 191.93 Lip. 51.18 Fibra. 25.31		

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 9 y 10 de DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
9	Sopa de estrellitas	X													
9	Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo														
9	Albóndigas de pollo con papas dado	X													
9	Albóndigas de espinacas con papas dado						X								
10	Potaje de verduras con garbanzos														
10	Ensalada verde con manzana, pasas y cuatro quesos							X							
10	Arroz amarillo con pescado y verduras				X										
10	Arroz vegetal														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 13 al 17 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
13	Sopa de pescado				X										
13	Ensalada tropical con melocotón, semillas, cebolla roja y zanahoria								X						
13	Pollo deshuesado al horno con cebolla caramelizada y cuscús	X													
13	Garbanzada con cuscús	X													
14	Potaje de acelgas con judías blancas														
14	Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso							X							
14	Fogonero en salsa teriyaki con papas sancochadas	X		X	X		X	X							
14	Falafel con papas sancochadas	X													
15	Crema de calabaza														
15	Ensalada de berros con tomate y queso tierno							X							
15	Macarrones boloñesa	X													
15	Macarrones vegetales	X													
16	Crema de calabacín y brócoli							X							
16	Tomates aliñados														
16	Pollo a la manzana con arroz	X													
16	Pimientos rellenos con verdura														
17	Caldo de millo			X											
17	Ensalada griega con queso feta, pepino, cebolla y aceituna negra							X							
17	Estofado de ternera con papas dado														
17	Judías al curry con papas dado														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 20 al 22 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
20	Sopa de fideos	X													
20	Ensalada de cangrejo, aguacate, zanahoria y piña		X	X	X										
20	Fogonero a la riojana con arroz				X										
20	Rehogado de lentejas con arroz														
21	Potaje de berros con judías														
21	Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria			X											
21	Macarrones con atún	X			X										
21	Macarrones vegetales	X													
22	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo			X											
22	Ensalada con bacón, queso, millo y picatostes	X						X							
22	Pavo relleno al horno con salsa gravy, papas doradas, coles de Bruselas														
22	Quiche de verduras con queso			X				X							
22	Crumble de manzana con crema inglesa	X						X							

***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