



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8-10 ENERO SEMANA 1	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	Sopa de pollo Ensalada con pera, kikos y 4 quesos Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Garbanzos con champiñones Fruta y Quark	Crema de verduras Ensalada mixta con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y atún Macarrones con pollo, bacon y champiñones Macarrones vegetales	Potaje de lentejas Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Lomo adobado con arroz y salsa de tomate casera Pimientos rellenos
13-17 ENERO SEMANA 2	Sopa de pescado Ensalada mixta con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y verde Hamburguesas de pollo y espinacas y coditos de pasta con salsa de tomate casera Hamburguesa de zanahoria	Crema de zanahoria Ensalada con queso feta, tomate, manzana y aliño de yogur Taquitos de merluza rebozada con papas sancochadas y mojo Falafel con papas sancochadas	Crema de brócoli Vinagreta de lentejas Pollo al Appletiser con arroz Calabacines rellenos Fruta y Quark	Crema de calabaza Ensalada con tomates cherry, melocotón y queso con aliño de mostaza Raviolis de jamón con salsa de queso Raviolis de espinacas	Fideo judías y papas Ensalada cesar con pollo, tomates cherry, daditos de pan y parmesano Lasaña de papas panaderas con carne molida y huevo duro gratinada Lasaña de papas vegetal
20-24 ENERO SEMANA 3	Sopa con fideos Vinagreta de garbanzos con atún Arroz cantonés con ternera Rollitos imperiales vegetales con arroz	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con manzana, queso y pasas Rigatoni napolitana Rigatoni con boloñesa de lentejas	Crema de verduras Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas Solomillos de Pollo stroganoff con cuscús Estofado de judías Fruta y Quark	Caldo de millo Ensalada griega con pepino, tomate cherry, aceitunas negras, queso feta y aderezo de orégano Merluza empanada con salsa de mostaza y eneldo y puré de papas Hamburguesa de remolacha	Crema de champiñones Ensalada con mandarina, semillas y pimiento de piquillo Pizza de pavo Pizza vegetal
27-31 ENERO SEMANA 4	Sopa de letras Ensalada con melocotón, semillas y queso Croquetas de pollo con papas Estofado de lentejas	Potaje de verduras con judías Ensalada mixta con tomate, cebolla, aceitunas y atún Espaguetis carbonara Espaguetis vegetales	Crema de coliflor Ensalada con rúcula, jamón serrano, manzana y parmesano Pollo deshuesado rebozado con salteado de zanahoria y champiñones al horno Falafel con coditos de pasta Fruta y Quark	Potaje de berros Ensalada de col con queso, zanahoria y piña Paella de pescado y calamares Judías al curry	Crema de zanahoria Tomates aliñados Estofado de pavo Albóndigas de espinacas

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

SEMANA 1	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	Cal. 565 Prot. 32,8 Hc. 44,9 Gr. 29,15 Fibra 10	Cal. 642 Prot. 20,9 Hc. 91,9 Gr. 19,5 Fibra 5,6	Cal. 633 Prot. 51,99 Hc. 76,4 Gr. 12,5 Fibra 5,4
SEMANA 2	Cal. 912 Prot. 41,43 Hc. 97,9 Gr. 28,78 Fibra 3	Cal. 638 Prot. 37,63 Hc. 65,4 Gr. 25,2 Fibra 19,7	Cal. 663 Prot. 38,19 Hc. 69.6 Gr. 24,95 Fibra 15,3	Cal. 519 Prot. 18,1 Hc. 56 Gr. 22,9 Fibra 2,6	Cal. 730 Prot. 28,9 Hc. 105,8 Gr. 19 Fibra 2
SEMANA 3	Cal. 533 Prot. 32,04 Hc. 74,3 Gr. 11.15 Fibra 13,9	Cal. 836 Prot. 43,92 Hc. 77,4 Gr. 36,5 Fibra 11,3	Cal. 645 Prot. 40,54 Hc. 85,4 Gr. 16,4 Fibra 6,5	Cal. 736 Prot. 30,8 Hc. 62,5 Gr. 42,4 Fibra 13,7	Cal. 491 Prot. 19,84 Hc. 75 Gr. 14,7 Fibra 13,6
SEMANA 4	Cal. 507 Prot. 26,4 Hc. 35,8 Gr. 28,3 Fibra 2	Cal. 750 Prot. 44,52 Hc. 35,02 Gr. 32,52 Fibra 8	Cal. 695 Prot. 45,4 Hc. 65,8 Gr. 29,25 Fibra 5,9	Cal. 1067 Prot. 64,92 Hc. 108,4 Gr. 42,5 Fibra 10,2	Cal. 315 Prot. 14,98 Hc. 13,46 Gr. 22,58 Fibra 7,8

***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:

