



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>8-10 ENERO SEMANA 1</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	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
<b>13-17 ENERO SEMANA 2</b>	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
<b>20-24 ENERO SEMANA 3</b>	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
<b>27-31 ENERO SEMANA 4</b>	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

## LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

8 al 10 ENERO

## LISTADO ALÉRGENOS

# SEMANA 2

13 al 17 ENERO

## LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 3

**20 al 24 ENERO**



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:



@7fitness\_studio

C/ Remedios N°4