



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10-14 ENERO SEMANA 1	Sopa de estremitas Ensalada mixta con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y verde Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria con arroz Albóndigas de espinacas con arroz	Potaje de lentejas Ensalada de berros, tomate y queso tierno Macarrones con atún Macarrones vegetales	Crema de zanahoria y calabacín Ensalada con col, zanahoria, pimiento de piquillo, remolacha y judías blancas Pollo deshuesado al horno con papas dado Garbanzada Fruta y yogur	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con canónigos, pollo, aguacate y parmesano Fogonero adobado con cuscús Rehogado de lentejas	Crema de espinacas Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Filetes de cinta de cerdo empanados con coditos de pasta Hamburguesa de remolacha con coditos de pasta
	Cal. 825.45 Prot. 41 HC. 103 Lip. 27.5 Fibra. 10.49	Cal. 692.63 Prot. 33 HC. 82.5 Lip. 22 Fibra. 15.54	Cal. 660 Prot. 33 HC. 82.5 Lip. 22 Fibra. 11	Cal. 782.18 Prot. 39 HC. 98 Lip. 26 Fibra. 16	Cal. 995.61 Prot. 49.78 HC. 124.45 Lip. 33 Fibra. 9.71
17-21 ENERO SEMANA 2	Sopa de verduras Ensalada con pera, kikos y 4 quesos Paella de pollo Paella vegetal	Potaje de berros con judías Ensalada con quinoa, tomate, aguacate, semillas y queso feta Taqitos de fogonero con brócoli y millo Falafel con papas sancochadas	Crema de brócoli Ensalada con espinacas, cebolla roja, tomate, garbanzos y pepino Estofado de ternera con papas dado Estofado de lentejas con papas Fruta y yogur	Crema de calabaza Ensalada con pimientos de piquillo, espárragos y cebolla roja Pizza con pavo Pizza vegetal	Crema de verduras Ensalada con pimiento rojo, cebolla, pepino, millo y brotes tiernos Pollo en salsa de champiñones con arroz Garbanzos con champiñones
	Cal. 606 Prot. 30 HC. 75.75 Lip. 20.5 Fibra. 13.8	Cal. 802.42 Prot. 40.12 HC. 100.3 Lip. 26.75 Fibra. 12.68	Cal. 751 Prot. 35.55 HC. 93.88 Lip. 25.03 Fibra. 13.65	Cal. 862.19 Prot. 43.11 HC. 107.77 Lip. 28.74 Fibra. 10.49	Cal. 694, 63 Prot. 34.73 HC. 87 Lip. 23.15 Fibra. 10
24-28 ENERO SEMANA 3	Sopa con fideos Vinagreta de judías Pollo al horno con salsa de manzana con papas sancochadas Albóndigas de espinacas con papas sancochadas	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con manzana, queso y pasas Macarrones boloñesa Macarrones con boloñesa de lentejas	Crema de verduras Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas Pollo pizza con cuscús y zanahorias baby Estofado de garbanzos Fruta y yogur	Caldo de millo Ensalada con mandarina, cebolla roja y zanahoria Merluza encebollada con tomate y arroz Hamburguesa de remolacha con arroz	Crema de guisantes Tomates aliñados Lomo adobado con papas Judías con tomate y papas
	Cal. 745.49 Prot. 37.27 HC. 93 Lip. 25 Fibra. 18	Cal. 754.32 Prot. 37 HC. 94 Lip. 25 Fibra. 10.67	Cal. 754.32 Prot. 37 HC. 94 Lip. 25.13 Fibra. 10.67	Cal. 746 Prot. 37.3 HC. 93 Lip. 25 Fibra. 21.47	Cal. 781.8 Prot. 39 HC. 97 Lip. 26 Fibra. 23.2
31 ENERO-4 FEBRERO SEMANA 4	Sopa de letras Ensalada con melocotón, semillas y queso Churros de pescado con papas sancochadas Judías al curry con papas sancochadas	Potaje de verduras con judías Ensalada mixta con tomate, cebolla, aceitunas y atún Arroz blanco con tortilla francesa, salchichas de pollo y salsa de tomate casera Arroz blanco con rollitos imperiales	Crema de coliflor Ensalada con rúcula, jamón serrano, manzana y parmesano Pollo empanado con lazos de pasta Falafel con pasta Fruta y yogur	Potaje de berros con judías Ensalada de col con pavo, zanahoria y piña Macarrones napolitana Macarrones vegetales	MEJICO Sopa mejicana Pico de gallo Nachos con guacamole Fajitas de pollo Fajitas vegetales
	Cal. 635.63 Prot. 32 HC. 80 Lip. 22 Fibra. 16	Cal. 676.91 Prot. 33.85 HC. 84.61 Lip. 22.56 Fibra. 10	Cal. 905.43 Prot. 45 HC. 113 Lip. 30 Fibra. 14.4	Cal. 722.45 Prot. 36.12 HC. 90.3 Lip. 24 Fibra. 11.36	Cal. 881.53 Prot. 44 HC. 110.19 Lip. 29 Fibra. 9.4

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 4

31 ENERO al 4 de FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
31	Sopa de letras	X													
31	Ensalada con melocotón, semillas y queso							X							
31	Churros de pescado con papas sancochadas y mojo				X										
31	Judías al curry con papas sancochadas														
1	Potaje de verduras con judías														
1	Ensalada mixta con tomate, cebolla, aceitunas y atún				X										
1	Arroz blanco con tortilla francesa y salchichas de pollo con tomate casero			X											
1	Arroz blanco con rollitos imperiales	X													
2	Crema de coliflor							X							
2	Ensalada de rúcula, jamón serrano, manzana y parmesano							X			X				
2	Pollo empanado con lazos de pasta	X		X				X							
2	Falafel con pasta														
3	Potaje de berros con judías														
3	Ensalada de col con pavo, zanahoria y piña														
3	Macarrones napolitana	X													
3	Macarrones vegetales	X													
4	Sopa mejicana														
4	Pico de gallo														
4	Nachos con guacamole														
4	Fajitas de pollo	X						X							
4	Fajitas vegetales	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

