



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3-7 FEBRERO SEMANA 1	Sopa con fideos Ensalada tabulé con cuscús, tomate, cebolla y perejil Hamburguesas de pollo y espinacas con papas Hamburguesas de remolacha con papas	Potaje de berros con judías Ensalada de pollo y manzana con salsa de yogur Ravioli de jamón con salsa de tomate natural Ravioli de espinacas	Crema de calabaza Ensalada de rúcula y escarola con pimiento rojo, millo, pavo y melocotón Dorada al horno con papas sancochadas Rehogado de guisantes Quark y fruta	Caldo de papas y arroz Vinagreta de lentejas Jamoncitos de pollo a la casera con arroz Pimientos rellenos	Crema de coliflor Ensalada de tomate, queso feta, pepino, aceitunas negras y cebolla roja Lomo de cerdo empanado con coditos de pasta Falafel con coditos de pasta
10-14 FEBRERO SEMANA 2	Sopa de estrellitas Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino, pavo y semillas Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Garbanzos con calabaza	Potaje de lentejas Ensalada con manzana, pasas y cuatro quesos Wok de arroz con verduras y pollo Wok de arroz con verduras	Caldo de millo Vinagreta de judías Espaguetis a la boloñesa Espaguetis vegetales Quark y fruta	Crema de verdura Tomates aliñados Abadejo en salsa de eneldo y limón con arroz blanco Calabacines rellenos	Potaje de acelgas con judías blancas Ensalada mixta con pepino, tomate, cebolla y atún Pollo en salsa de mostaza y miel con puré de papas Estofado de lentejas
17-21 FEBRERO SEMANA 3	Sopa de verduras con arroz Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña Taquitos de merluza con papas sancochadas y mojo Judías al curry	Crema de espinacas Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas Rigatoni con pollo y champiñones Rigatoni vegetales	Crema de calabaza Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún Pavo en salsa de zanahoria con papas Rehogado de lentejas con papas sancochadas Quark y fruta	Crema de calabacín Ensalada con canónigos, queso tierno y tomate Carne mechada en salsa con arroz blanco Pimientos rellenos	Potaje de verduras con judías Ensalada con pera, kikos y queso Pechuga de pollo estilo Kentucky con coditos de pasta Falafel con coditos de pasta
24-27 FEBRERO SEMANA 4	Purrusalda (sopa de pollo y puerros) Tomates aliñados Lomo adobado con papas Hamburguesa vegetal	Crema de zanahoria Vinagreta de judías Paella de merluza y calamares Paella vegetal	Potaje de verdura con garbanzos Ensalada Pericáña con huevo duro, atún, manzana, tomate y millo Coditos de pasta con pavo y verduras en salsa de soja Coditos de pasta vegetales Quark y fruta	Crema de brócoli Ensalada con manzana, pasas y cuatro quesos Solomillo de pollo a la plancha con papas Estofado de judías negras	FORMACIÓN PERSONAL (NO HAY CLASE)

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 3 al 7 FEBRERO															
Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc.	Sulfito
3	Sopa con fideos	X					X				X				
3	Ensalada tabulé con cuscús, tomate, cebolla y perejil	X													
3	Hamburguesas de pollo y espinacas con papas	X						X							
3	Hamburguesas de remolacha con papas														
4	Potaje de berros con judías														
4	Ensalada de pollo y manzana con salsa de yogur						X	X			X				
4	Ravioli de jamón con salsa de tomate natural	X		X				X							
4	Ravioli de espinacas	X		X				X							
5	Crema de calabaza														
5	Ensalada de rúcula y escarola con pimiento rojo, millo, pavo y melocotón														
5	Dorada al horno con papas sancochadas				X										
5	Rehogado de guisantes														
6	Caldo de papas y arroz			X											
6	Vinagreta de lentejas														
6	Jamoncitos de pollo a la casera con arroz	X													
6	Pimientos rellenos														
7	Crema de coliflor							X							
7	Ensalada de tomate, queso feta, pepino, aceitunas negras y cebolla roja							X							
7	Lomo de cerdo empanado con coditos de pasta	X		X			X				X				
7	Falafel con coditos de pasta							X							

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 3

17 al 21 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
17	Sopa de verduras con arroz														
17	Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña			X				X							
17	Taquitos de merluza con papas sancochadas y mojo	X			X										
17	Judías al curry														
18	Potaje de lentejas														
18	Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas														
18	Rigatoni con pollo y champiñones	X					X				X				
18	Rigatoni vegetales	X					X				X				
19	Crema de calabaza														
19	Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún				X										
19	Pavo en salsa de zanahoria con papas														
19	Rehogado de lentejas con papas sancochadas														
20	Crema de calabacín							X							
20	Ensalada con canónigos, queso tierno y tomate							X							
20	Carne mechada en salsa con arroz blanco														
20	Pimientos rellenos							X							
21	Potaje de verduras con judías														
21	Ensalada con pera, kikos y queso						X		X		X				
21	Pechuga de pollo estilo Kentucky con coditos de pasta	X		X			X				X				
21	Falafel con coditos de pasta	X					X				X				

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 4

24 al 27 FEBRERO

SEMANA 1	Cal. 781 Prot. 34,53 Hc. 82,3 Gr. 33,88 Fibra 5,8	Cal. 889 Prot. 65,4 Hc. 110,4 Gr. 20,68 Fibra 10,1	Cal. 541 Prot. 51,08 Hc. 54 Gr. 13,99 Fibra 10	Cal. 842 Prot. 55,7 Hc. 107 Gr. 18 Fibra 8	Cal. 496 Prot. 30,190 Hc. 39,7 Gr. 23 Fibra 2,4
SEMANA 2	Cal. 607 Prot. 17,2 Hc. 62,6 Gr. 23,4 Fibra 14,4	Cal. 902 Prot. 47,92 Hc. 105,9 Gr. 33,5 Fibra 14,6	Cal. 471 Prot. 30,52 Hc. 49,22 Gr. 15,7 Fibra 12,2	Cal. 546 Prot. 34,67 Hc. 48,38 Gr. 21,71 Fibra 6	Cal. 991 Prot. 60,18 Hc. 86,72 Gr. 46,68 Fibra 6,7
SEMANA 3	Cal. 584 Prot. 46,13 Hc. 50,6 Gr. 22,9 Fibra 8,7	Cal. 724 Prot. 36,15 Hc. 75,24 Gr. 27,88 Fibra 9,3	Cal. 630 Prot. 50,4 Hc. 62,5 Gr. 20,25 Fibra 10	Cal. 614 Prot. 31,29 Hc. 47,41 Gr. 32,4 Fibra 6,4	Cal. 1239 Prot. 61,1 Hc. 148,4 Gr. 45,5 Fibra 8,9
SEMANA 4	Cal. 762 Prot. 33,48 Hc. 65,92 Gr. 38,18 Fibra 5,3	Cal. 519 Prot. 30,7 Hc. 62,9 Gr. 13,8 Fibra 13,7	Cal. 941 Prot. 63,6 Hc. 130,2 Gr. 185 Fibra 8	Cal. 1063 Prot. 50,22 Hc. 87,61 Gr. 57,9 Fibra 15	FORMACIÓN PERSONAL

***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