	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7-11 FEBRERO SEMANA 1	Sopa con fideos Ensalada con pepino, cebolla, zanahoria y aceitunas Churros de merluza con papas sancochadas y tomate casero Garbanzada con papas sancochadas	Crema de calabaza Ensalada César con pollo al vapor, picatostes y parmesano Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Potaje de berros con judías Ensalada con mandarina, semillas y cuatro quesos Fogonero encebollado con cuscús Pimientos rellenos Fruta y yogur	Crema de verduras Ensaladilla rusa Pollo a la plancha con brócoli y arroz Judías al curry	Crema de calabacín Vinagreta de lentejas Pata asada con compota de manzana y papas Hamburguesa de remolacha con arroz
	Cal. 757.28 Prot. 37.9 HC. 95 Lip. 25.3 Fibra: 9.5	Cal. 731.46 Prot. 36.5 HC. 92 Lip. 24.1 Fibra: 12.46	Cal. 649 Prot. 32 HC. 82 Lip. 21.5 Fibra: 10	Cal. 658.22 Prot. 35 HC. 82 Lip. 22 Fibra: 14.31	Kcal: 801.91 Prot: 33.14 H.C.: 105.5 Lip: 25.37 Fibra: 12.13
14-18 FEBRERO SEMANA 2	Sopa de letras Ensalada con huevo duro, cebolla, pimiento de piquillo Paella de pollo con verduras Paella vegetal	Crema de zanahorias Ensalada de berros, queso tierno y tomate Chuletas con lazos de pasta y salsa de tomate casera Judías con curry y papas bravas	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con pera, kikos y queso Taquitos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo Garbanzos con pisto Fruta y yogur	Crema de calabaza Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún Pollo al horno con manzana y cuscús Rehogado de lentejas con cuscús	Potaje de verdura con judías Ensalada con pepino, remolacha, millo, aceitunas Coditos de pasta napolitana Coditos de pasta vegetales
	Kcal: 654.63 Prot: 32.73 H.C.: 81.83 Lip: 21.82 Fibra: 13.25	Kcal: 1025 Prot: 34.17 H.C.: 128 Lip: 34 Fibra: 13.9	Kcal: 818.32 Prot: 40 H.C.: 102.3 Lip: 27.28 Fibra: 9.81	Kcal: 652,77 Prot: 32.64 H.C.: 81.6 Lip: 21.76 Fibra: 8.54	Kcal: 816 Prot: 40 H.C.: 102 Lip: 27.2 Fibra: 22
21-25 FEBRERO SEMANA 3	Sopa con estrellitas Ensalada mixta con pepino, tomate, cebolla, aceitunas, pimiento de piquillo Arroz blanco con salchichas de pollo y tortilla francesa Arroz blanco rehogado de judías	Potaje de berros con judías Ensalada con manzana, pasas y cuatro quesos Fogonero a la riojana con arroz Pimientos rellenos	Crema de brócoli Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña Pollo empanado con coditos de pasta y salsa de tomate casera Garbanzos con brócoli y calabaza Fruta y yogur	Papas judías y fideos Tomates aliñados Lomo adobado con papas Falafel con papas	FORMACION DEL PERSONAL
	Kcal: 764.39 Prot: 37.32 H.C.: 93.3 Lip: 24.88 Fibra: 9.12	Kcal: 810.85 Prot: 40.54 H.C.: 101.36 Lip: 27.03 Fibra: 21.83	Kcal: 740.61 Prot: 37.03 H.C.: 92.58 Lip: 24.69 Fibra: 9.0	Kcal: 878.63 Prot: 43.93 H.C.: 102.5 Lip: 29.99 Fibra: 14.34	
28 FEBRERO-4 MARZO SEMANA 4	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES	Sopa de estrellitas Ensalada con pimiento rojo, tomate, queso tierno y orégano Albóndigas de pollo con papas dado Albóndigas de espinacas con arroz Fruta y yogur	Crema de verduras Ensalada de col con zanahoria y manzana Coditos de pasta con atún Coditos de pasta vegetales
				Kcal: 895.45 Prot: 44,77 H.C.: 11.93 Lip: 29.85 Fibra: 9.78	Kcal: 741.74 Prot: 37.03 H.C.: 92.58 Lip: 24.69 Fibra: 9.0

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 7 al 11 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
7	Sopa con fideos	X													
7	Ensalada con pepino, cebolla, zanahoria y aceitunas														
7	Churros de merluza con papas sancochadas y tomate casero	X		X	X										
7	Garbanzada con papas sancochadas														
8	Crema de calabaza														
8	Ensalada César	X		X				X			X				
8	Macarrones boloñesa	X													
8	Macarrones vegetales	X													
9	Potaje de berros con judías														
9	Ensalada con mandarina, semillas y cuatro quesos							X	X						
9	Fogonero encebollado con cuscús	X			X										
9	Pimientos rellenos	X													
10	Crema de verduras														
10	Ensaladilla rusa			X	X										
10	Pollo a la plancha con brócoli y arroz														
10	Judías al curry														
11	Crema de calabacín							X							
11	Vinagreta de lentejas														
11	Pata asada con compota de manzana y papas														
11	Hamburguesa de remolacha con arroz														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 14 al 18 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
14	Sopa de letras	X													
14	Ensalada con huevo duro, cebolla, pimiento de piquillo			X											
14	Paella de pollo con verduras														
14	Paella vegetal														
15	Crema de zanahorias														
15	Ensalada de berros, queso tierno y tomate							X							
15	Chuletas con lazos de pasta y salsa de tomate casera	X													
15	Judías con curry y papas bravas														
16	Potaje de acelgas con garbanzos														
16	Ensalada con pera, kikos y queso							X	X						
16	Taquitos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo	X			X										
16	Garbanzos con pisto														
17	Crema de calabaza														
17	Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún				X										
17	Pollo al horno con manzana y cuscús	X													
17	Rehogado de lentejas con cuscús	X													
18	Potaje de verdura con judías														
18	Ensalada con pepino, remolacha, millo, aceitunas														
18	Coditos de pasta napolitana	X													
18	Coditos de pasta vegetales	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 21 al 25 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
21	Sopa con estrellitas	X													
21	Ensalada mixta con pepino, tomate, cebolla, aceitunas, pimiento de piquillo														
21	Arroz blanco con salchichas de pollo y tortilla francesa			X											
21	Arroz blanco con rehogado de judías														
22	Potaje de berros con judías														
22	Ensalada con manzana, pasas y 4 quesos			X				X			X				
22	Fogonero a la riojana con arroz				X										
22	Pimientos rellenos														
23	Crema de brócoli							X							
23	Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña			X				X							
23	Pollo empanado con coditos de pasta y salsa de tomate casera	X		X											
23	Garbanzos con brócoli y calabaza														
24	Papas, judías y fideos	X													
24	Tomates aliñados														
24	Lomo adobado con papas														
24	Falafel con papas	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 28 FEBRERO al 4 de MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
3	Sopa de estrellitas	X													
3	Ensalada con pimiento rojo, tomate, queso tierno y orégano							X							
3	Albóndigas de pollo con papas	X						X							
3	Albóndigas de espinacas con arroz														
4	Crema de verduras														
4	Ensalada de col con zanahoria y manzana			X							X				
4	Coditos de pasta con atún	X			X										
4	Coditos de pasta vegetales	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