



| | 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 Pericaña 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 | | | | | | | |

[illegible]

| 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 | | | | |

[illegible]

| | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|
| 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:

