



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7-11 MARZO SEMANA 1	Sopa de ternera con fideos Ensalada con millo, remolacha, aceitunas, cebolla y zanahoria Churros de pescado con papas sancochadas con mojo Rehogado de lentejas	Potaje de berros Vinagreta de judías Pavo con salsa de zanahoria y arroz Hamburguesas de remolacha	Caldo de millo Ensalada de col con jamón, queso y piña Macarrones boloñesa Macarrones vegetales Fruta y Quark	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con manzana, pasas y queso Pechuga de pollo al horno con cebolla, tomates cherry y mozarella con papas panaderas Pisto con judías	Crema de calabaza Ensalada con mandarina, semillas, pepino y berros Cinta de lomo a la mostaza con cuscús Garbanzos a la mostaza
	Cal. 666 Prot. 33.3 HC. 83.25 Lip. 22.2 Fibra. 8.4	Cal. 901 Prot. 37.3 HC. 138 Lip. 20 Fibra. 23	Cal. 733 Prot. 29 HC. 90.1 Lip. 24 Fibra. 8.3	Cal. 950 Prot. 32.9 HC. 97.45 Lip. 44.7 Fibra. 9.2	Cal. 740.55 Prot. 37 HC. 92.57.1 Lip. 24.43 Fibra. 10.24
14-18 MARZO SEMANA 2	Crema de coliflor Ensalada cesar con parmesano, pollo y picatostes Tacos de fogonero con papas sancochadas y mojo Falafel	Sopa de verduras Ensalada con col lombarda, pimiento verde, pimiento rojo, pepino, zanahoria Arroz amarillo con pollo y zanahorias Arroz vegetal	Potaje de acelgas con judías Ensalada con remolacha, millo y brotes tiernos Coditos de pasta con atún Coditos de pasta vegetales Fruta y quark	Potaje de lentejas Ensalada de col con manzana y zanahoria Pizza con pavo Pizza vegetal	FRANCIA Vichyssoise Vinagreta de lentejas Pollo al horno a las finas hierbas con papas dauphinois Papas rellenas vegetales Fruta y cruasán de chocolate
	Cal. 728 Prot. 36 HC. 90.1 Lip. 24 Fibra. 13.07	Cal. 729.81 Prot. 36 HC. 91.23 Lip. 24.33 Fibra. 13.52	Cal. 910.13 Prot. 45 HC. 113.5 Lip. 30.34 Fibra. 17.3	Cal. 763.63 Prot. 38 HC. 95.45 Lip. 25.45 Fibra. 14.68	Cal. 933 Prot. 46 HC. 116 Lip. 31.14 Fibra. 25.27
21-25 MARZO SEMANA 3	Sopa de pescado Ensalada con kikos y pera Wok de pollo con verduras y cuscús Wok de garbanzos con verduras	Crema de alcachofa Ensalada con col, Bacon, zanahoria, yogur y eneldo Macarrones napolitana Macarrones vegetales	Potaje de berros con judías Ensalada con queso, quinoa, pimiento amarillo, y tomate Paella de pescado con verduras Paella vegetal Fruta y quark	Crema de calabacín Ensalada tropical con melocotón, cebolla roja, pimiento rojo, pimiento verde Croquetas de pollo con coditos de pasta Falafel	Crema de zanahoria y brócoli Ensalada con pimiento de piquillo, huevo, papa, habichuelas y atún Estofado de pavo con papas Judías al curry
	Cal. 737.76 Prot. 36 HC. 106.69 Lip. 24.59 Fibra. 6.5	Cal. 853.5 Prot. 2942 HC. 106.60.1 Lip. 28.45 Fibra. 13.31	Cal. 853.05 Prot. 42 HC. 106 Lip. 28.44 Fibra. 19.97	Cal. 723.52 Prot. 36.18 HC. 90.44 Lip. 24.12 Fibra. 9.16	Cal. 869 Prot. 43.45 HC. 108.63 Lip. 28.97 Fibra. 12.62
28 MARZO-1 ABRIL SEMANA 4	Sopa de estrellitas Ensalada con zanahoria, pepino, millo y remolacha Arroz blanco con salchichas de pollo y tortilla francesa Pimientos rellenos con arroz y verdura	Crema de acelgas con judías Ensalada griega con queso feta, cherry, aceituna negra, pimiento rojo y cebolla roja Fogonero a la naranja con papas a lo pobre Garbanzada	Potaje de verduras Ensalada con tomate, berros y queso tierno Macarrones carbonara Macarrones vegetales Fruta y natilla	Crema de guisantes Tomates aliñados Pollo a la piña con cuscús Calabaza al horno con garbanzos y brócoli	Crema de calabaza Ensalada con aguacate, brotes tiernos, millo y pimientos de piquillo Ropa vieja Ropa vieja vegetal
	Cal. 716.63 Prot. 35.83 HC. 89.58 Lip. 24.59 Fibra. 7.11	Cal. 898.82 Prot. 44.92 HC. 112.35 Lip. 29.96 Fibra. 6.69	Cal. 950.60 Prot. 47.53 HC. 118.63 Lip. 31.69 Fibra. 18.19	Cal. 834.44 Prot. 41.72 HC. 104.31 Lip. 27.81 Fibra. 12.32	Cal. 744.46 Prot. 41.72 HC. 104.31 Lip. 27.81 Fibra. 19.30

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

7 al 11 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusco	Sulfito
7	Sopa de ternera con fideos	X													
7	Ensalada con millo, remolacha, aceitunas, cebolla y zanahoria														
7	Churros de pescado con papas sancochadas con mojo	X	X	X	X			X	X					X	X
7	Rehogado de lentejas														
8	Potaje de berros														
8	Vinagreta de judías														
8	Pavo con salsa de zanahoria y arroz														
8	Hamburguesas de remolacha														
9	Caldo de millo			X											
9	Ensalada de col con jamón, queso y piña			X				X							
9	Macarrones boloñesa	X													
9	Macarrones vegetales	X													
10	Potaje de verduras con garbanzos														
10	Ensalada con manzana, pasas y queso			X		X		X	X						X
10	Pechuga de pollo al horno con papas panaderas							X							
10	Pisto con judías														
11	Crema de calabaza														
11	Ensalada con mandarina, semillas, pepino y berros								X						
11	Cinta de lomo a la mostaza con cuscús	X						X			X				
11	Garbanzos a la mostaza										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

