



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5-7 MARZO SEMANA 1	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	Sopa de verduras con arroz  Ensalada mixta con tomate, cebolla, pepino y atún  Croquetas de pollo con coditos de pasta y salsa de tomate casera  <b>Croquetas de espinacas</b>  <b>Fruta y yogur</b>	Potaje de verduras  Vinagreta de judías  Lomo adobado con salsa de tomate natural y arroz blanco  <b>Pisto con huevo duro</b>	Crema de calabacín y puerros  Ensalada con mandarina, pepino, espinacas y 4 quesos  Dorada empanada con papas sancochadas y salsa de mostaza y miel  <b>Falafel</b>
10-14 MARZO SEMANA 2	Sopa de estrellitas  Ensalada con tomate, pepino, rúcula, queso tierno y zanahoria  Arroz con pollo, bacón y champiñones  <b>Arroz vegetal</b>	Crema de coliflor  Ensalada César con parmesano, pollo y picatostes  Tacos de abadejo con papas sancochadas y mojo  <b>Pisto con garbanzos</b>	Papas, judías y fideos  Tomates aliñados  Cinta de lomo en salsa de membrillo con cuscús  <b>Pimientos rellenos con arroz y verdura</b>  <b>Fruta y yogur</b>	Potaje de lentejas  Ensalada de col con manzana y zanahoria  Pizza con jamón  <b>Pizza vegetal</b>	Potaje de acelgas con judías  Ceviche de lentejas con queso feta, tomate, pepino, pimiento de piquillo, perejil, tomillo y vinagreta de balsámico  <b>Estofado de pavo</b>  <b>Guisantes compuestos</b>
17-21 MARZO SEMANA 3	Sopa de fideos  Ensalada con Kiko, queso y pera  Hamburguesas de pollo y espinacas con papas  <b>Hamburguesa de remolacha</b>	Potaje de verduras  Ensalada con tomate, berros y queso tierno  Ravioli de pasta fresca rellenos de jamón con salsa de tomate casera  <b>Ravioli de verdura</b>	Potaje de berros con judías  Ensalada Caprese con bolitas de mozzarella  Tortilla de papas  <b>Tortilla de papas vegana</b>  <b>Fruta y yogur</b>	Crema de calabaza y zanahoria  Ensalada con espinacas, tomate cherry, pimiento rojo y aderezo de limón  Arroz a la cubana con plátano, judías negras y picadito de ternera  <b>Arroz blanco con judías negras</b>	<b>FRANCIA</b>  Crema de puerros  Vinagreta de lentejas  Pollo al horno a las finas hierbas con papas gratin d'ouphinois  <b>Judías al curry</b>
24-28 MARZO SEMANA 4	Sopa de ternera con fideos  Ensalada con millo, remolacha, pimiento de piquillo y zanahoria  Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo  <b>Rehogado de lentejas</b>	Crema de acelgas con judías  Ensalada griega con queso feta, tomate cherry, aceituna negra, pimiento rojo y cebolla roja  Pavo en salsa de limón, mostaza y miel y arroz  <b>Garbanzada</b>	Crema de brócoli  Ensalada de escarola con manzana, queso y nueces  Espaguetis con boloñesa de ternera  <b>Espaguetis vegetal</b>  <b>Fruta y yogur</b>	Crema de calabacín  Tomates aliñados  Pollo tikka masala con cuscús  <b>Calabaza al horno con judías y brócoli</b>	Crema de calabaza  Ensalada con aguacate, brotes tiernos, millo y pimientos de piquillo  Cinta de lomo empanada con papas  <b>Albóndigas de espinacas</b>









<b>SEMANA 1</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	<b>FESTIVO</b>	Cal. 941 Prot. 50,3 Hc. 112,3 Gr. 30,55 Fibra 5	Cal. 732 Prot. 56,99 Hc. 89,4 Gr. 14,5 Fibra 13,4	Cal. 716 Prot. 27 Hc. 87,5 Gr. Gr. 35,2 Fibra 13,4
<b>SEMANA 2</b>	Cal. 457 Prot. 27,4 Hc. 57,5 Gr. 13,15 Fibra 5	Cal. 519 Prot. 37,48 Hc. 51,8 Gr. 17,71 Fibra 8,4	Cal. 692 Prot. 45,53 Hc. 67,27 Gr. 26,20 Fibra 12,35	Cal. 748 Prot. 39,1 Hc. 90,5 Gr. 26,5 Fibra 10,3	Cal. 592 Prot. 46,3 Hc. 63,4 Gr. 18 Fibra 19,7
<b>SEMANA 3</b>	Cal. 891 Prot. 28,6 Hc. 80 Gr. 51,1 Fibra 10,4	Cal. 750 Prot. 42,7 Hc. 82,9 Gr. 26,9 Fibra 5	Cal. 762 Prot. 56,23 Hc. 64,77 Gr. 32,13 Fibra 5	Cal. 744 Prot. 10 Hc. 88,57 Gr. 31,27 Fibra 10,6	Cal. 799 Prot. 39,3 Hc. 82,2 Gr. 33,1 Fibra 14,4
<b>SEMANA 4</b>	Cal. 582 Prot. 24 Hc. 84,3 Gr. 16,1 Fibra 13,4	Cal. 505 Prot. 42,8 Hc. 38,71 Gr. 19,7 Fibra 5,9	Cal. 417 Prot. 29,52 Hc. 30,72 Gr. 20,22 Fibra 6	Cal. 757 Prot. 38,77 Hc. 64,23 Gr. 38,18 Fibra 7,9	Cal. 623 Prot. 29,8 Hc. 74 Gr. 21,2 Fibra 8,4

**\*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:

