



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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 24 al 28 MARZO															
Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altramuz	Molusco	Sulfito
24	Sopa de ternera con fideos	X					X				X				
24	Ensalada con millo, remolacha, pimiento de piquillo y zanahoria														
24	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X		X	X						X	X
24	Rehogado de lentejas														
25	Crema de acelgas con judías														
25	Ensalada griega con queso feta, tomate cherry, aceituna negra, pimiento rojo y cebolla roja							X							
25	Pavo en salsa de limón, mostaza y miel con arroz														
25	Garbanzada														
26	Crema de brócoli							X							
26	Ensalada de escarola con manzana, queso y nueces							X	X						
26	Espaguetis con boloñesa de ternera	X					X				X				
26	Espaguetis vegetal	X					X				X				
27	Crema de calabacín							X							
27	Tomates aliñados														
27	Pollo tikka masala y cuscús	X						X							
27	Calabaza al horno con judías y brócoli														
28	Crema de calabaza														
28	Ensalada con aguacate, brotes tiernos, millo y pimientos de piquillo						X								
28	Cinta de lomo empanada con papas	X		X											
28	Albóndigas de espinacas						X								

SEMANA 1	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	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
SEMANA 2	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
SEMANA 3	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
SEMANA 4	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:

