



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-13 MAYO SEMANA 1	Sopa de fideos  Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, pepino y tomate  Hamburguesa de pollo con papas  <b>Hamburguesa de remolacha con papas</b>	Potaje de verduras  Ensalada de col con piña, pavo y zanahoria  Cinta de lomo en salsa de zanahoria con cuscús  <b>Estofado de judías a la jardinera</b>	Crema de calabacín y brócoli  Ensalada con pera, kikos y queso Coditos de pasta con boloñesa de ternera  <b>Coditos de pasta vegetal</b>  Fruta y yogur	Potaje de berros con judías  Tomates aliñados  Pollo teriyaki con arroz blanco  <b>Pimientos rellenos</b>	Crema de calabaza  Ensalada con mandarina, cebolla roja, zanahoria y pepino  Fogonero empanado con papas sancochadas y salsa de tomate casera  <b>Garbanzada</b>
	Cal. 708 Prot. 35.4 HC.88.55 Lip. 23.6 Fibra. 9.5	Cal. 684.31 Prot. 34.22 HC. 85.54 Lip. 22.81 Fibra. 11.36	Cal. 764.14 Prot. 31.31 HC. 93.27 Lip. 24.87 Fibra. 12.67	Cal. 861 Prot. 43 HC. 107.63 Lip. 28.7 Fibra. 15.66	Cal. 751.66 Prot. 37.6 HC. 93.96 Lip. 25.06 Fibra. 11.08
16-20 MAYO SEMANA 2	Sopa de ternera Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas  Pollo al horno con cebolla caramelizada y cuscús  <b>Estofado de lentejas</b>	Crema de zanahoria y puerros Escalibada de pimiento de piquillo con atún  Tortilla de papas  <b>Tortilla vegana</b>	Crema de verduras Ensalada con tomate, millo, espárragos y pimiento verde  Macarrones con boloñesa de pollo <b>Macarrones vegetales</b> Fruta y yogur	Potaje de acelgas con judías Ensalada con berros, queso tierno y tomate  Fogonero a la riojana con arroz blanco  <b>Calabacines rellenos</b>	Potaje de lentejas Judías a la vinagreta  Lomo adobado con papas y salsa de tomate casera  <b>Albóndigas de espinacas con papas</b>
	Cal. 902.93 Prot. 45.15 HC.112.87 Lip. 30.1 Fibra. 11.44	Cal. 643 Prot. 32.15 HC. 80.38 Lip. 21.43 Fibra. 9.33	Cal. 686.62 Prot. 34.33 HC. 85.83 Lip. 22.89 Fibra. 13.35	Cal. 841.85 Prot. 42.09 HC. 105.23 Lip. 28.06 Fibra. 22.99	Cal. 833.43 Prot. 41.67 HC. 104.18 Lip. 41.67 Fibra. 16.88
23-27 MAYO SEMANA 3	Sopa de verduras con arroz  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Espirales con atún  <b>Espirales vegetales</b>	Potaje de verduras con garbanzos  Ensalada con col lombarda, pavo, manzana y pasas  Estofado de pavo con verduras y arroz blanco  <b>Judías al curry con arroz blanco</b>	Crema de brócoli Ensalada con bacón, millo, queso y picatostes  Tacos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo  <b>Pisto con judías</b>  Fruta y yogur	Caldo de millo  Vinagreta de lentejas  Paella de ternera y verduras  <b>Paella vegetal</b>	<b>DIA DE CANARIAS</b> Rancho canario Ensalada con berros, cebolla, tomate, pepino, pimiento rojo, aceitunas y atún Pella de gofio, papas arrugadas con mojo y carne de cochino en adobo  <b>Ropa vieja vegetal con papas arrugadas con mojo</b> <b>Polvito uruguayo</b>
	Cal. 695.4 Prot. 34.77 HC. 86.93 Lip. 23.18 Fibra. 8.68	Cal. 813.32 Prot. 40.48 HC.101.19 Lip. 26-98 Fibra. 8.41	Cal.846.07 Prot.42.3 HC.105.76 Lip. 28.20 Fibra. 9.17	Cal. 729.45 Prot. 36.47 HC.91.18 Lip. 21.78 Fibra. 11.44	Cal. 828.07 Prot. 41.4 HC.103.51 Lip. 27.6 Fibra. 4.81
30 MAYO-3 JUNIO SEMANA 4	<b>FESTIVO</b>	Sopa de pollo  Ensalada con melocotón, millo, cebolla roja y semillas  Churros de merluza con papas sancochadas y mojo  <b>Hamburguesas de remolacha con papas sancochadas y mojo</b>	Crema de coliflor Ensalada con rúcula, queso tierno, brotes frescos, mandarina y semillas  Arroz con salchichas de pollo, tortilla y salsa de tomate natural <b>Arroz blanco con judías negras</b>  Fruta y yogur	Potaje de berros con judías  Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, huevo duro y remolacha  cinta de lomo al curry con cuscús  <b>Calabacines rellenos</b>	Crema de verduras  Tomates aliñados  Pollo a la manzana con coditos de pasta al ajillo  <b>Falafel con coditos de pasta</b>
		Cal.745.09 Prot. 37.25 HC. 93.14 Lip. 24.84 Fibra. 9.12	Cal. 745.09 Prot. 37.25 HC. 93.14 Lip. 24.84 Fibra 9.12	Cal. 860.99 Prot. 43.05 HC. 107.62 Lip. 28.70 Fibra. 18.74	Cal. 789.61 Prot. 39.93 HC. 99.83 Lip. 26.62 Fibra. 12.61





## LISTADO ALÉRGENOS

## SEMANA 3

23 MAYO al 27 de JUNIO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
23	Sopa de verduras con arroz														
23	Ensalada de col, zanahoria y manzana			X											
23	Espirales con atún	X			X										
23	Espirales vegetales	X													
24	Potaje de verduras con garbanzos														
24	Ensalada con col lombarda, pavo, manzana y pasas														
24	Estofado de pavo con verduras y arroz blanco														
24	Judías al curry con arroz blanco														
25	Crema de brócoli							X							
25	Ensalada con bacon, millo, queso y picatostes	X						X							
25	Tacos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo	X			X										
25	Pisto con judías														
26	Caldo de millo			X											
26	Vinagreta de lentejas														
26	Paella de ternera y verduras														
26	Paella vegetal														
27	Rancho canario	X													
27	Ensalada con berros, cebolla, tomate, pepino, pimiento rojo, aceitunas y atún				X										
27	Pella de gofio, papas arrugadas con mojo y carne de cochino en adobo														
27	Ropa vieja vegetal con papas arrugadas con mojo														
27	Polvito uruguayo	X						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

