



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5-9 MAYO SEMANA 1	Sopa de fideos Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, pepino y tomate Churros de pescado con papas sancochadas y mojo Falafel con papas sancochadas	Crema de verduras Ensalada de col con piña, pavo y zanahoria Espagueti carbonara Espagueti vegetales	Crema de calabacín y brócoli Ensalada con pera, kikos y queso Paella de ternera, cinta de cerdo y verduras Paella vegetal Fruta y yogur	Potaje de berros con judías Ensalada griega, queso feta, pimiento rojo, pimiento verde y pepino con aliño de yogur Pollo al curry con cuscús Calabacines rellenos	Crema de calabaza Tomates aliñados Tortilla de papas Tortilla de papas vegana
12-16 MAYO SEMANA 2	Sopa de ternera Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y pepino Pollo al horno con cebolla caramelizada y arroz Estofado de lentejas	Crema de calabaza Ensalada con tomate, atún y pimiento rojo Ravioli de jamón con salsa de tomate casera Ravioli de espinacas	Potaje de lentejas Judías a la vinagreta Pechuga de pavo a la plancha en su jugo con papas Albóndigas de espinacas con papas Fruta y yogur	Potaje de acelgas con judías Ensalada con canónigos, queso tierno y tomate Dorada al horno en salsa de eneldo y limón con arroz Gyozas vegetales	Crema de zanahoria y puerros Ensalada con escarola, queso, manzana y nueces Tiritas de solomillo de cerdo con pimientos y cebolla en salsa de soja y miel con cuscús Falafel
19-23 MAYO SEMANA 3	Sopa de verduras con arroz Ensalada con canónigos, semillas, espárragos y tomate Macarrones con atún Macarrones vegetales	Crema de brócoli Vinagreta de lentejas Paella de abadejo y verduras Paella vegetal	Caldo de millo Ensalada con bacón, millo, queso y picatostes Ropa vieja Ropa vieja vegetal Fruta y yogur	Crema de verduras Ensalada con pavo, manzana y pasas Pollo con salsa de piña y arroz blanco Judías al curry con arroz blanco	Judías, papas y fideos Ensalada de col, zanahoria, tomate cherry y remolacha Cinta de cerdo en salsa casera con papas Lentejas compuestas
26-29 MAYO SEMANA 4	Sopa de pollo Ensalada con melocotón, millo, cebolla roja y semillas Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Hamburguesa de remolacha con papas sancochadas y mojo	Potaje de verduras Tomates aliñados Coditos de pasta con boloñesa de ternera Coditos de pasta vegetal Fruta y yogur	Potaje de berros con judías Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, huevo duro y remolacha Pollo a la parmesana con arroz blanco Pimientos rellenos	DIA DE CANARIAS 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 Ropa vieja vegetal con papas arrugadas con mojo Natilla de vainilla	FESTIVO

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

SEMANA 1	Cal. 670 Prot. 23,35 Hc. 93,44 Gr. 23,98 Fibra 7,6	Cal. 879 Prot. 52,6 Hc. 125,6 Gr. 18,5 Fibra 8	Cal. 888 Prot. 60,7 Hc. 74,71 Gr. 37,9 Fibra 9	Cal. 1092 Prot. 72,62 Hc. 102,8 Gr. 44,8 Fibra 14,1	Cal. 387 Prot. 9,71 Hc. 26,88 Gr. 27,21 Fibra 4,1
SEMANA 2	Cal. 670 Prot. 43,3 Hc. 80,3 Gr. 21,09 Fibra 9,7	Cal. 438 Prot. 13,8 Hc. 65 Gr. 11,1 Fibra 4,6	Cal. 1078 Prot. 72,4 Hc. 107,7 Gr. 36,6 Fibra 12,8	Cal. 783 Prot. 50,09 Hc. 87,3 Gr. 26 Fibra 5,6	Cal. 589 Prot. 31,02 Hc. 45,6 Gr. 32 Fibra 16,8
SEMANA 3	Cal. 367 Prot. 15,5 Hc. 53,9 Gr. 9,4 fibra 15,1	Cal. 554 Prot. 34 Hc. 66 Gr. 15,7 Fibra 14	Cal. 533 Prot. 32,3 Hc. 42,1 Gr. 27,18 Fibra 10,2	Cal. 630 Prot. 45,69 Hc. 59,4 Gr. 22,1 Fibra 6	Cal. 815 Prot. 52,7 Hc. 89,4 Gr. 27,5 Fibra 8,8
SEMANA 4	Cal. 663 Prot. 28,3 Hc. 75,3 Gr. 27,9 Fibra 11,4	Cal. 482 Prot. 15,4 Hc. 36,3 Gr. 30,1 Fibra 4,1	Cal. 1002 Prot. 50,34 Hc. 105 Gr. 42,88 Fibra 9,5	Cal. 741 Prot. 29,03 Hc. 79,75 Gr. 36,05 Fibra 9,1	FESTIVO

***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:

