	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1-5 NOVIEMBRE	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
8-12 NOVIEMBRE SEMANA 1	Sopa de letras Ensalada con garbanzos, pimientos rojos, tomate y pepino Arroz blanco con tortilla francesa y salchichas de pollo con salsa de tomate casera Arroz blanco con tortilla francesa y salchichas vegetales	Potaje de berros Ensalada con melocotón, semillas, millo y aceitunas verdes Fogonero a la portuguesa con judías verdes y papas sancochadas con mojo Albóndigas de espinacas con papas sancochadas y judías verdes	Crema de verduras Tomates aliñados Pollo a la jardinera con cuscús Estofado de judías a la jardinera con cuscús Fruta y quark	Potaje de acelgas Ensalada con queso, pera y bacón de pavo Cinta de cerdo al horno con salsa de zanahoria y papas dado Hamburguesas de remolacha con papas dado	Crema de brócoli Ensalada mixta con tomate, millo, atún, pepino y pimiento de piquillo Macarrones con pavo, soja y pimientos Macarrones vegetal
	Kcal: 902,63 Prot: 45 H.C.: 112 Lip: 30 Fibra: 9	Kcal: 805 Prot: 40 H.C.: 100 Lip: 26,9 Fibra: 21	Kcal: 586 Prot: 32 H.C.: 73 Lip: 20 Fibra: 8,3	Kcal: 921 Prot: 46 H.C.: 115 Lip: 30 Fibra: 33,35	Kcal: 762 Prot:38,1 H.C.:95,25 Lip:25,4 Fibra: 14,67
15-19 NOVIEMBRE SEMANA 2	Sopa de arroz y verduras Ensalada de col con pavo y piña Pollo al curry con cuscús Garbanzada con arroz blanco	Crema de zanahoria Ensalada con crujiente de jamón serrano, tomatitos cherry y parmesano Arroz amarillo con merluza y verduras Arroz vegetal	Crema de calabacín Ensalada tabulé Pollo deshuesado con salsa de champiñones acompañado de brócoli con tomatitos cherry y queso feta Estofado de judías Fruta y quark	Potaje de lentejas Ensalada con pera, queso y kikos Tacos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo Falafel con papas sancochadas	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con aguacate, espárragos, pepino, millo y tomate Tiritas de solomillo de cerdo con verduras y arroz Pimientos rellenos de arroz y verdura
	Kcal: 713 Prot:35 H.C.:89 Lip:23,77Fibra: 10	Kcal: 655 Prot:32,75 H.C.:82 Lip:21,83 Fibra: 18	Kcal: 704 Prot:35,2 H.C.:88 Lip:23,47 Fibra: 13,7	Kcal: 655 Prot:32,75 H.C.:82 Lip:21,83 Fibra: 18	Kcal: 841,7 Prot:42 H.C.:105 Lip:28 Fibra: 19,37
22-26 NOVIEMBRE SEMANA 3	Sopa de fideos Ensalada cesar con pollo al vapor, picatostes y parmesano Lomos de bacalao con cebolla y pimientos rojos y papas sancochadas Hamburguesa de remolacha con papas sancochadas	Crema de zanahoria y puerros Ensalada mixta con tomate, pepino y pimiento rojo Pollo caramelizado con arroz Garbanzos con espinacas	DIA AMARILLO Caldo de millo Ensalada con mini mazorcas, pimiento amarillo, tomatitos cherry amarillos, brotes de soja Pavo en salsa de piña con cuscús Pimientos amarillos rellenos de cuscús y verdura Plátano y quark	Potaje de berros Ensalada con remolacha, millo, cebolla, pimiento y garbanzos Macarrones napolitana Espaguetis vegetales con boloñesa de lentejas	AUSTRIA Crema de calabaza austríaca Ensalada de col lombarda con apio, cebolla, huevo, zanahoria y pimiento Escalope vienés con papas al perejil Hamburguesas de guisantes y espinacas
	Kcal: 765,12 Prot: 38,26 H.C.:95,64 Lip:25,5 Fibra: 8,42	Kcal: 666 Prot:33,3 H.C.:83,25 Lip:22,2 Fibra: 10,41	Kcal: 838,35 Prot:40,8 H.C.:118 Lip:21,83 Fibra: 18	Kcal: 704 Prot:27 H.C.:118 Lip:21,55 Fibra: 21	Kcal: 889 Prot:44,45 H.C.:111 Lip:29 Fibra: 10
29 NOVIEMBRE -3 DICIEMBRE SEMANA 4	Sopa de estrellitas Ensalada de alubias con pimiento, millo, atún y tomate Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo Falafel con lazos de pasta al ajillo	Crema de acelgas Ensalada con tomates, aguacate y queso tierno Fogonero al horno con eneldo y arroz Calabacines con quinoa y verdura	Crema de puerro y calabacín Ensalada de col con zanahoria queso, pavo y piña Lomo adobado con papas Garbanzos con calabaza y brócoli	Potaje de lentejas Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, pepino y zanahoria Coditos de pasta con boloñesa de ternera Coditos de pasta vegetal Fruta y quark	Potaje de verduras con judías Ensalada con remolacha, semillas, manzana y millo Ropa vieja de pollo y verduras Ropa vieja vegetal
	Kcal: 836,65 Prot:41 H.C.:104 Lip:28 Fibra: 9,05	Kcal: 655 Prot:32,75 H.C.:82 Lip:21,83 Fibra: 18	Kcal: 765 Prot:38,26 H.C.:95,6 Lip:25,5 Fibra: 24	Kcal: 825 Prot:41,3 H.C.:103 Lip:27,53 Fibra: 15,4	Kcal: 692,61 Prot:34,63 H.C.:86,58 Lip:23,09 Fibra: 16,3

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 8 al 12 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
8	Sopa de letras	X													
8	Ensalada con garbanzos, pimientos rojos, tomate y pepino														
8	Arroz blanco con tortilla francesa y salchichas de pollo con salsa de tomate casera			X											
8	Arroz blanco con tortilla francesa y salchichas vegetales			X											
9	Potaje de berros														
9	Ensalada con melocotón, semillas, millo y aceitunas verdes								X						
9	Fogonero a la portuguesa con judías verdes y papas sancochadas con mojo				X										
9	Albóndigas de espinacas con papas sancochadas y judías verdes														
10	Crema de verduras														
10	Tomates aliñados														
10	Pollo a la jardinera con cuscús	X													
10	Estofado de judías a la jardinera con cuscús	X													
11	Potaje de acelgas														
11	Ensalada con queso, pera y bacón de pavo							X							
11	Cinta de cerdo al horno con salsa de zanahoria y papas dado														
11	Hamburguesas de remolacha con papas dado														
12	Crema de brócoli							X							
12	Ensalada mixta				X										
12	Macarrones con pavo, soja y pimientos	X					X								
12	Macarrones vegetal	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 15 al 19 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco	Sulfito
15	Sopa de arroz y verduras														
15	Ensalada de col con pavo y piña			X											
15	Pollo al curry con cuscús	X													
15	Garbanzada con arroz blanco														
16	Crema de zanahoria														
16	Ensalada con crujiente de jamón serrano, tomatitos cherry y parmesano							X							
16	Arroz amarillo con merluza y verduras				X										
16	Arroz vegetal														
17	Crema de calabacín							X							
17	Ensalada tabule	X													
17	Pollo deshuesado con salsa de champiñones							X							
17	Estofado de judías														
18	Potaje de lentejas														
18	Ensalada cesar con pollo al vapor, picatostes y parmesano	X		X				X							
18	Tacos de fogonero rebozados con papas sancochadas y mojo	X			X										
18	Falafel con papas sancochadas	X													
19	Potaje de verduras con garbanzos														
19	Ensalada con aguacate, espárragos, pepino, millo y tomate														
19	Tiritas de solomillo de cerdo con verduras y arroz														
19	Pimientos rellenos de arroz y verdura														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 22 al 26 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
22	Sopa de fideos	X													
22	Ensalada con pera, queso y kikos			X				X							
22	Lomos de bacalao con cebolla y pimientos rojos				X										
22	Hamburguesa de remolacha con papas sancochadas														
23	Crema de zanahoria y puerros														
23	Ensalada mixta con tomate, pepino y pimiento rojo														
23	Pollo caramelizado con arroz	X													
23	Garbanzos con espinacas														
24	Caldo de millo			X											
24	Ensalada con mini mazorcas, pimiento, tomatitos cherry y brotes de soja						X								
24	Pavo en salsa de piña con cuscús	X													
24	Pimientos amarillos rellenos de cuscús y verdura	X													
25	Potaje de berros														
25	Ensalada con remolacha, millo, cebolla, pimiento y garbanzos														
25	Macarrones napolitana	X													
25	Espaguetis vegetales con boloñesa de lentejas	X													
26	Crema de calabaza austríaca							X							
26	Ensalada de col lombarda con apio, cebolla, huevo, zanahoria y pimiento			X											
26	Escalope vienés con papas al perejil	X													
26	Hamburguesas de guisantes y espinacas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 29 NOVIEMBRE al 3 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
29	Sopa de estrellitas	X													
29	Ensalada de alubias con pimiento, millo, atún y tomate				X										
29	Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo	X													
29	Falafel con lazos de pasta al ajillo	X													
30	Crema de acelgas														
30	Ensalada con tomates, aguacate y queso tierno							X							
30	Fogonero al horno con eneldo y arroz				X										
30	Calabacines con quinoa y verdura														
1	Crema de puerro y calabacín														
1	Ensalada de col con zanahoria queso pavo y piña							X							
1	Lomo adobado con papas														
1	Garbanzos con calabaza y brócoli														
2	Potaje de lentejas														
2	Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, pepino y zanahoria														
2	Coditos de pasta con boloñesa de ternera	X													
2	Coditos de pasta vegetal	X													
3	Potaje de verduras con judías														
3	Ensalada con remolacha, semillas, manzana y millo								X						
3	Ropa vieja de pollo y verduras														
3	Ropa vieja vegetal														

***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

Cristina Belver
LICENCIADA EN NUTRICIÓN