	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 SEPTIEMBRE-1 OCTUBRE SEMANA 1	Sopa de estrellitas Ensalada de col con zanahoria y manzana Filetes de merluza empanada con salteado de habichuelas Garbanzos con calabaza y salteado de habichuelas	Crema de coliflor Vinagreta de judías blancas Macarrones carbonara con taquitos de jamón Macarrones vegetales	Potaje de verdura con judías Ensalada con rúcula, brotes tiernos, queso, mandarina y semillas Pollo deshuesado al horno con salsa de pimiento de piquillo y zanahoria con papas fritas Pimiento relleno con quinoa y verdura Fruta y quark natural	GRECIA Crema de garbanzos Ensalada griega de pepino, cebolla roja, aceitunas negras, queso feta y pimiento verde Musaka de ternera Musaka vegetal	Vichyssoise Ensalada mixta con tomate, cebolla, zanahoria, remolacha y pimientos Jamoncitos de pollo al horno con salsa barbacoa casera y hortalizas al horno con hierbas provenzales Rehogado de lentejas con papas
	Kcal: 709,3 Prot: 35 H.C.: 88,6 Lip: 23,6 Fibra: 9	Kcal: 746,2 Prot: 37,5 H.C.: 106 Lip: 21 Fibra: 12.38	Kcal: 746,2 Prot: 37,5 H.C.: 106 Lip: 21 Fibra: 12.38	Kcal: 743 Prot: 33 H.C.: 93.5 Lip: 23.2 Fibra: 35	Kcal: 1084 Prot: 37.5 H.C.: 99 Lip: 58 Fibra: 12
4-8 OCTUBRE SEMANA 2	Sopa de ternera Ensalada de espinacas con melocotón semillas y queso Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con tomate, pepino, remolacha, millo y pimiento verde Fogonero a la riojana con arroz Estofado de judías a la riojana con arroz	Crema de calabaza y puerros Vinagreta de lentejas Pollo a la crema ligera gratinado con papas panaderas y cebolla Tortilla vegana de papas Fruta y quark	Potaje de habichuelas Ensalada mixta con tomate, cebolla, millo, pepino y pimiento de piquillo Paella con ternera y verduras Arroz vegetal	Potaje de berros con judías blancas Ensaladilla rusa Pavo al horno con zanahorias baby y guisantes Estofado de lentejas con calabaza
	Kcal: 893,7 Prot: 40 H.C.: 100 Lip: 32.9 Fibra: 14,2	Kcal: 602.6 Prot: 30 H.C.: 75 Lip: 21 Fibra: 14,3	Kcal: 855 Prot: 40 H.C.: 89 Lip: 37 Fibra: 23	Kcal: 625.6 Prot: 31 H.C.: 78 Lip: 21 Fibra: 18.5	Kcal: 809,8 Prot: 38 H.C.: 98 Lip: 34 Fibra: 22,8
11-15 OCTUBRE SEMANA 3	FORMACIÓN DEL PROFESORADO	FESTIVO	Sopa de fideos con pollo Ensalada con tomate, brotes tiernos y queso fresco Albóndigas de ternera con salsa de zanahoria y arroz blanco Falafel con arroz blanco Fruta y quark	Crema de champiñones Ensalada de canónigos, aguacate, cangrejo y millo Coditos de pasta con boloñesa de pollo Coditos de pasta vegetales	DIA VERDE Crema de espinacas Salteado de Habichuelas Ensalada verde con aceituna, pimiento verde, berros y pepino Fogonero en salsa verde con papas sancochadas Albóndigas de espinacas con salsa verde y papas sancochadas Pera
			Kcal: 741.5 Prot: 33.6 H.C.: 92 Lip: 24.7 Fibra: 8.25	Kcal: 704 Prot: 26.7 H.C.: 90 Lip: 21.7 Fibra: 13.7	Kcal: 665.5 Prot: 27.07 H.C.: 83 Lip: 21.7 Fibra: 15.8
18-22 OCTUBRE SEMANA 4	Sopa de letras Ensalada de col con manzana y zanahoria Estofado de pavo con verduras y arroz Calabacines rellenos con verduras y arroz	Potaje de berros con judías Tomates aliñados Churros de merluza con papas sancochadas y mojo Hamburguesas de remolacha con papas sancochadas y mojo	Crema de calabacín y puerro Vinagreta de judías Pechuga de pollo con champiñones con hortalizas al horno a las finas hierbas Fideos de arroz con champiñones y hortalizas Fruta y quark	Potaje de lentejas Ensalada verde con aguacate, semillas y mandarina Espirales de pasta con salsa de tomate casera y daditos de pavo Espirales de pasta vegetales	Crema de guisantes Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y pavo Lomo asado en salsa de piña con cuscús Garbanzada con cuscús
	Kcal: 546 Prot: 29 H.C.: 68.35 Lip: 20 Fibra: 10	Kcal: 937 Prot: 39.5 H.C.: 100 Lip: 35 Fibra: 19.7	Kcal: 1009 Prot: 39 H.C.: 109 Lip: 38 Fibra: 24	Kcal: 843 Prot: 38 H.C.: 119 Lip: 18 Fibra: 23	Kcal: 767,2 Prot: 32 H.C.: 119 Lip: 18 Fibra: 23
25-29 OCTUBRE SEMANA 5	Sopa de estrellitas Ensalada con tomate y mozzarella Arroz amarillo con pollo, zanahorias, habichuelas y pimiento rojo Arroz amarillo vegetal	Crema de espinacas Ensalada de col lombarda con pavo, pipas de calabaza, pimientos de piquillo Tacos de fogonero a la romana con papas sancochadas y mojo Pimientos rellenos de verduras con papas sancochadas	Potaje de verduras con habichuelas Ensalada con manzana queso y pasas Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo Croquetas de espinacas con pasta al ajillo Fruta y quark	Crema de zanahoria y calabacines Ensalada de col con pavo y piña Lasaña de atún Lasaña vegetal	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla roja, judías blancas y perejil Vueltas de ternera a la plancha con jugo de carne y papas parisinas al romero Judías al curry
	Kcal: 654 Prot: 32 H.C.: 86 Lip: 25 Fibra: 8.35	Kcal: 746 Prot: 37 H.C.: 93.3 Lip: 25 Fibra: 9	Kcal: 746 Prot: 37.3 H.C.: 93.3 Lip: 25 Fibra: 9	Kcal: 864 Prot: 42 H.C.: 105 Lip: 28 Fibra: 8.9	Kcal: 514 Prot: 27.5 H.C.: 72 Lip: 27.5 Fibra: 5.2

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 27 de SEPTIEMBRE al 1 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
27	Sopa de estrellitas	X													
27	Ensalada de col con zanahoria y manzana			X											
27	Filetes de merluza empanada con salteado de habichuelas	X		X	X			X						X	
27	Garbanzos con calabaza y salteado de habichuelas														
28	Crema de coliflor							X							
28	Vinagreta de judías blancas														
28	Macarrones carbonara con taquitos de jamón	X						X							
28	Macarrones vegetales	X													
29	Potaje de verdura con judías														
29	Ensalada con rúcula, brotes tiernos, queso, mandarina y semillas						X	X							
29	Pollo deshuesado al horno con salsa de pimiento de piquillo y zanahoria														
29	Pimiento relleno con quinoa y verdura														
30	Crema de garbanzos	X													
30	Ensalada griega							X							
30	Musaka de ternera							X							
30	Musaka vegetal							X							
1	Vichyssoise							X							
1	Ensalada mixta														
1	Jamoncitos de pollo al horno con salsa barbacoa casera	X													
1	Rehogado de lentejas con papas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 4 al 8 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
4	Sopa de ternera	X													
4	Ensalada de espinacas con melocotón semillas y queso							X			X				
4	Macarrones boloñesa	X													
4	Macarrones vegetales	X													
5	Potaje de verduras con garbanzos														
5	Ensalada con tomate, pepino, remolacha, millo y pimiento verde														
4	Fogonero a la riojana con arroz				X										
5	Estofado de judías a la riojana con arroz														
6	Crema de calabaza y puerros							X							
6	Vinagreta de lentejas														
6	Pollo a la crema ligera gratinado con papas panaderas y cebolla							X							
6	Tortilla vegana de papas														
7	Potaje de habichuelas														
7	Ensalada mixta con tomate, cebolla, millo, pepino y pimiento de piquillo														
7	Paella con ternera y verduras														
8	Arroz vegetal														
8	Potaje de berros con judías blancas														
8	Ensaladilla rusa			X	X										
8	Pavo al horno con zanahorias baby y guisantes														
8	Estofado de lentejas con calabaza														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 13 al 15 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
13	Sopa de fideos con pollo	X													
13	Ensalada con tomate, brotes tiernos y queso fresco						X	X							
13	Albóndigas de ternera con salsa de zanahoria y arroz blanco	X													
13	Falafel con arroz blanco														
14	Crema de champiñones							X							
14	Ensalada de canónigos, aguacate, cangrejo y millo		X												
14	Coditos de pasta con boloñesa de pollo	X													
14	Coditos de pasta vegetales	X													
15	Crema de espinacas														
15	Salteado de Habichuelas														
15	Ensalada verde con aceituna, pimiento verde, berros y pepino														
15	Fogonero en salsa verde con papas sancochadas				X										
15	Albóndigas de espinacas con salsa verde y papas sancochadas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 18 al 22 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
18	Sopa de letras	X													
18	Ensalada de col con manzana y zanahoria			X											
18	Estofado de pavo con verdura y arroz														
18	Calabacines rellenos con verdura y arroz														
19	Potaje de berros con judías														
19	Tomates aliñados														
19	Churros de merluza con papas sancochadas y mojo	X		X	X			X							
19	Hamburguesa de remolacha con papas sancochadas y mojo														
20	Crema de calabacín y puerro							X							
20	Vinagreta de judías														
20	Pechuga de pollo con champiñones							X							
20	Fideos de arroz con champiñones														
21	Potaje de lentejas														
21	Ensalada verde con aguacate, semillas y mandarina														
21	Espirales de pasta con boloñesa de ternera	X													
21	Espirales vegetales	X													
22	Crema de guisantes							X							
22	Ensalada mixta con tomate, pepino, pimientos del piquillo y pavo														
22	Lomo asado en salsa de piña con cuscús	X		X				X							
22	Garbanzada con cuscús	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 5 25 al 29 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
25	Sopa de estrellitas	X													
25	Ensalada con tomate y mozzarella							X							
25	Arroz amarillo con pollo, zanahorias, habichuelas y pimiento rojo														
25	Arroz amarillo vegetal														
26	Crema de espinacas														
26	Ensalada de col lombarda con pavo, pipas de calabaza, pimientos de piquillo														
26	Tacos de fogonero a la romana con papas sancochadas y mojo	X			X										
26	Pimientos rellenos de verduras con papas sancochadas														
27	Potaje de verduras con habichuelas														
27	Ensalada con manzana queso y pasas							X							
27	Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo	X						X							
27	Croquetas de espinacas con pasta al ajillo	X						X							
28	Crema de zanahoria y calabacines														
28	Ensalada de col con pavo y piña			X											
28	Lasaña de atún	X			X			X							
28	Lasaña vegetal	X						X							
29	Potaje de acelgas con garbanzos														
29	Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla roja, judías blancas y perejil														
29	Vueltas de ternera a la plancha con jugo de carne														
29	Judías al curry														

***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