	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 AGOSTO-3 SEPTIEMBRE SEMANA 1	Sopa de letras Ensalada mixta con tomate. pepino, aceitunas, zanahoria y millo Albóndigas de pollo con arroz Albóndigas de espinacas con arroz Fruta	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con remolacha, cebolla roja, brotes tiernos y pimiento Fogonero al horno con papas panaderas encebolladas Salteado de verdura y judías con papas encebolladas Fruta	Crema de calabacín Ensalada de col con piña y pavo Macarrones con atún Macarrones vegetales Fruta y quark de fresa	Potaje de acelgas con judías Ensalada César con pollo al vapor, crujiente de pan, tomates Cherry y parmesano Tortilla de papas Tortilla de papas con calabacín y cebolla Fruta	Día naranja Crema de calabaza Ensalada con naranja, queso y semillas Tiritas de solomillo de cerdo con salsa casera de zanahoria y cuscús Garbanzos con zanahoria Mandarina
	Kcal: 726,82 Prot: 34 H.C.: 90 Lip: 27 Fibra: 12.32	Kcal: 767,36 Prot: 36 H.C.: 95,92 Lip: 27,4 Fibra: 10	Kcal: 784,54 Prot: 31.5 H.C.: 106 Lip: 24,4 Fibra: 14.26	Kcal: 750,20 Prot: 31.5 H.C.: 95 Lip: 24 Fibra: 11.34	Kcal: 695,21 Prot: 32.5 H.C.: 90 Lip: 25 Fibra: 21
6-10 SEPTIEMBRE SEMANA 2	Sopa de ternera Vinagreta de judías Salchichas alemanas con arroz blanco y salsa de tomate natural Salchichas vegetales con arroz blanco y salsa de tomate natural Fruta	Potaje de lentejas Ensalada tropical con melocotón Pollo al horno con cebolla caramelizada y papas dado Hamburguesas de remolacha con papas dado Fruta	FESTIVO	Crema de zanahoria Tomates aliñados con daditos de queso tierno Macarrones boloñesa Macarrones vegetales Fruta y quark de mandarina	Potaje de berros con judías Ensalada campera con habichuelas y huevo duro Fogonero al horno con graten de brócoli Calabacín relleno de pisto y quinoa con graten de brócoli Fruta
	Kcal: 727,82 Prot: 39 H.C.: 90 Lip: 26 Fibra: 21	Kcal: 862,82 Prot: 27 H.C.: 98 Lip: 30 Fibra: 12.77		Kcal: 685 Prot: 27,5 H.C.: 84,4 Lip: 22 Fibra: 12.3	Kcal: 677,45 Prot: 30 H.C.: 84,68 Lip: 28.5 Fibra: 23
13-17 SEPTIEMBRE SEMANA 3	Sopa de pescado Ensalada de la huerta con aguacate y espárragos Tiritas de pollo empanado con pasta al ajillo Falafel con pasta al ajillo Fruta	Crema de coliflor Ensalada con manzana, queso y pasas Fogonero a la portuguesa con batata y brócoli al horno Judías al curry con batata y brócoli al horno Fruta	Fideos judías y papas Ensalada primavera con pimiento rojo, aguacate y semillas Tiritas de ternera con cebolla y pimientos con cuscús Hamburguesas vegetales con cuscús Fruta	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada de col con atún y piña Pizza de pavo Pizza Vegetal Fruta y quark de pera	Caldo de millo Vinagreta de lentejas Paella de pollo y verduras Paella vegetal Fruta
	Kcal: 624 Prot: 30 H.C.: 78 Lip: 26,8 Fibra: 8,8	Kcal: 738,8 Prot: 21,38 H.C.: 93,4 Lip: 27 Fibra: 18,40	Kcal: 738,8 Prot: 21,38 H.C.: 93,4 Lip: 27 Fibra: 18,40	Kcal: 886,98 Prot: 27,5 H.C.: 98.44 Lip: 36 Fibra: 21	Kcal: 886,98 Prot: 27,5 H.C.: 98.44 Lip: 36 Fibra: 21
20-24 SEPTIEMBRE SEMANA 4	Crema de calabacín y brócoli Ensalada con crujiente de jamón serrano, tomatitos Cherry y parmesano Macarrones amatriciana Macarrones vegetales Fruta	Sopa china Ensalada china con col, zanahoria, brotes de soja, champiñones y mini mazorcas Arroz 3 delicias con pollo agridulce y mini rollitos imperiales Arroz blanco con verduras y judías con mini rollitos imperiales Fruta	Crema de berros, verduras y judías Ensalada con pera y kikos Solomillo de cerdo a la mostaza con papas sancochadas Rehogado de habichuelas y coliflor con papas sancochadas Fruta y quark	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada de la huerta con remolacha, millo, pepino, zanahoria rallada y pimientos Fideua con verdura y fogonero Fideua vegetal Fruta	Potaje de verduras con judías pintas Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas Pavo al horno con verduras de temporada y cuscús Tortilla de garbanzos con verduras de temporada Fruta
	Kcal: 704 Prot: 21.54 H.C.: 88.73 Lip: 25 Fibra: 15	Kcal: 797 Prot: 40 H.C.: 92,25 Lip: 25 Fibra: 10	Kcal: 699 Prot: 40 H.C.: 99,7 Lip: 26,59 Fibra: 8,76	Kcal: 680 Prot: 26,7 H.C.: 97 Lip: 23,7 Fibra: 22	Kcal: 794 Prot: 33,9 H.C.: 99 Lip: 26,59 Fibra: 17

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 30 AGOSTO al 3 SEPTIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
30	Sopa de letras	X													
30	Ensalada mixta														
30	Albóndigas de pollo con arroz	X						X							
30	Albóndigas de espinacas con arroz														
31	Potaje de verduras con garbanzos														X
31	Ensalada con remolacha, cebolla roja, brotes tiernos y pimiento verde														
31	Fogonero al horno con papas panaderas encebolladas				X										
31	Salteado de verdura y judías con papas encebolladas														X
1	Crema de calabacín							X							
1	Ensalada de col con piña y pavo														
1	Macarrones con atún	X			X										
1	Macarrones vegetales	X													
2	Potaje de acelgas con judías blancas														X
2	Ensalada César	X						X							
2	Tortilla de papas con pechuga de pavo			X											
2	Tortilla de papas con calabacín y cebolla			X											
3	Crema de calabaza														
3	Ensalada con naranja, queso y semillas							X							
3	Tiritas de solomillo de cerdo con salsa casera de zanahoria y cuscús	X													
3	Garbanzos con zanahoria y cuscús	X													X

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 6 al 10 SEPTIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
6	Sopa de ternera	X													
6	Vinagreta de judías														X
6	Salchichas alemanas con arroz blanco y salsa de tomate natural														
6	Salchichas vegetales con arroz blanco y salsa de tomate natural														
7	Potaje de lentejas	X													
7	Ensalada tropical con melocotón														
7	Pollo al horno con cebolla caramelizada y papas dado														
7	Hamburguesas de remolacha con papas dado														
9	Crema de zanahoria														
	Tomates aliñados con daditos de queso tierno							X							
9	Macarrones boloñesa	X													
9	Macarrones vegetales	X													
10	Potaje de berros con judías														X
10	Ensalada campera con habichuelas y huevo duro			X											
10	Fogonero al horno con graten de brócoli	X			X			X							
10	Calabacín relleno de pisto y quinoa con graten de brócoli	X						X							

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 13 al 17 SEPTIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
13	Sopa de pescado				X										
13	Ensalada de la huerta con aguacate y espárragos														
13	Tiritas de pollo empanado con pasta al ajillo	X		X											
13	Falafel con pasta al ajillo	X													
14	Crema de coliflor							X							
14	Ensalada con manzana queso y pasas			X				X			X				
14	Fogonero a la portuguesa con batata y brócoli al horno				X										
14	Judías al curry con batata y brócoli al horno														X
15	Fideos judías y papas	X													
15	Ensalada primavera														
15	Tiritas de ternera con cebolla y pimientos con cuscús														
15	Hamburguesas vegetales con cuscús														
16	Potaje de verduras con garbanzos														X
16	Ensalada de col con atún y piña			X	X										
16	Pizza de pavo	X						X							
16	Pizza vegetal	X						X							
17	Caldo de millo			X											
17	Vinagreta de lentejas														
17	Paella de pollo y verduras														
17	Paella vegetal														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 20 al 24 SEPTIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
	Crema de calabacín y brócoli							X							
	Ensalada con crujiente de jamón serrano, tomatitos Cherry y parmesano							X							
	Macarrones Amatriciana	X													
	Macarrones vegetales	X													
	Sopa china	X													
	Ensalada china						X								
	Arroz 3 delicias con pollo agridulce y mini rollitos imperiales	X													
	Arroz blanco con verduras y judías con mini rollitos imperiales	X													
	Crema de berros, verduras y judías blancas														X
	Ensalada con pera y kikos														
	Solomillo de cerdo a la mostaza con papas sancochadas										X				
	Rehogado de habichuelas y coliflor con papas sancochadas														
	Potaje de acelgas con garbanzos														X
	Ensalada de la huerta con remolacha, millo, pepino, zanahoria rallada y pimientos														
	Fideuá con verdura y fogonero	X			X										
	Fideua vegetal	X													
	Potaje de verduras con judías pintas														
	Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas														X
	Pavo al horno con verduras de temporada y cuscús	X													
	Tortilla de garbanzos con verdura de temporada														

***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