



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8-12 ABRIL SEMANA 1	Sopa de fideos Ensalada con pepino, millo, pimiento de piquillo y pavo Albóndigas de pollo con arroz Albóndigas de espinacas	Potaje de verduras con judías Ensalada con manzana pasas y 4 quesos Ravioli de jamón Ravioli espinacas y queso	Potaje de lentejas Tomates aliñados Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales con papas dado Pimientos rellenos Fruta y yogur	Crema de calabacín Ensalada con tomate, berros y queso tierno Cinta de lomo Strogonoff con cuscús Pisto con garbanzos	Crema de calabaza Vinagreta de lentejas Salmón empanado con papas sancochadas Estofado de judías con papas
15-19 ABRIL SEMANA 2	Sopa de pollo Ensalada campera con habichuelas, tomate y atún Croquetas de pollo con papas y salsa de tomate casera Falafel	Crema de calabaza y calabacín Ensalada de col, zanahoria, pavo y piña Macarrones con atún Macarrones vegetales	Crema de verduras Ensalada César con pollo, croutons y parmesano Parmentier de abadejo Hamburguesa de remolacha Fruta y yogur	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con melocotón, semillas, canónigos y queso feta Lomo a la mostaza con arroz blanco Estofado de garbanzos	Crema de zanahoria Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y huevo duro Estofado de pavo Rehogado de judías
22-26 ABRIL SEMANA 3	<u>Día de la Tierra</u> Sopa de verduras Ensalada con pepino, remolacha, pimiento de piquillo y zanahoria Tortilla de papas Tortilla vegana	Potaje de berros con judías Ensalada con pimiento morrón, millo, brotes verdes y pepino Fideuá con pescado Fideuá vegetal	Caldo de millo Ensalada con manzana pasas y 4 quesos Ternera fricandó con champiñones y papas gajo Nuggets veganos Fruta y yogur	Crema de calabacín Ensalada con tomate, berros y queso tierno Cinta de lomo en salsa de curry y piña con cuscús Garbanzos con brócoli y calabaza	Sopa de estrellitas Vinagreta de judías Pollo agridulce a la miel con zanahoria y papas sancochadas Albóndigas de espinacas
29 ABRIL-3 MAYO SEMANA 4	Sopa de ternera Ensalada con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y millo Tortellini tricolor con salsa de tomate natural Pasta vegetal	Crema de guisantes Ensalada con pera y kikós Lomo adobado a la plancha con papas y salsa de tomate natural Judías al estilo inglés	FESTIVO	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con zanahoria rallada, bolitas de mozzarella, berros y melocotón Pollo al chilindrón con arroz Pimientos rellenos con arroz y verdura	Crema de puerros y champiñones Ensalada de pasta con zanahoria rallada, tomate, pavo, queso y perejil Caldereta de merluza con gambas Estofado de lentejas

WEEK 1	Cal. 561 Prot. 41,49 Hc. 56,44 Gr. 17,52 Fibra 3,9	Cal. 805 Prot. 41,7 Hc. 99,66 Gr. 31,4 Fibra 8	Cal. 1060 Prot. 52,98 Hc. 98,32 Gr. 51,88 Fibra 10	Cal. 546 Prot. 38,6 Hc. 42,31 Gr. 24 Fibra 9,9	Cal. 606 Prot. 27,1 Hc. 50,5 Gr. 31,9 Fibra 11
WEEK 2	Cal. 614 Prot. 39 Hc. 35,6 Gr. 32,8 Fibra 5	Cal. 820 Prot. 40,1 Hc. 81,8 Gr. 36,4 Fibra 13,2	Cal. 499 Prot. 26 Hc. 52,5 Gr. 19 Fibra 7	Cal. 706 Prot. 53,3 Hc. 70,4 Gr.24 Fibra 7,6	Cal. 467 Prot. 32,09 Hc. 44,9 Gr. 15,8 Fibra 6,1
WEEK 3	Cal. 299 Prot. 20,83 Hc. 24,46 Gr. 13,33 Fibra 3	Cal. 1146 Prot. 58,02 Hc. 105,9 Gr. 56,5 Fibra 10,8	Cal. 547 Prot. 22,61 Hc. 35,78 Gr. 30,22 Fibra 5,7	Cal. 546 Prot. 38,6 Hc. 42,31 Gr. 24 Fibra 9,9	Cal. 933 Prot. 66 Hc. 110,6 Gr. 25,6 Fibra 17,4
WEEK 4	Cal. 624 Prot. 22,8 Hc. 83,9 Gr. 27,9 Fibra 5,5	Cal. 731 Prot. 37,39 Hc. 70,15 Gr. 33,63 Fibra 10,95	FESTIVO	Cal. 955 Prot. 65,36 Hc. 86,4 Gr. 37,99 Fibra 5,4	Cal. 362 Prot. 17,56 Hc. 35,88 Gr. 16,13 Fibra 4,2

***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:

STUDIO
7FITNESS

 @7fitness_studio
C/. Remedios N°4