	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 NOVIEMBRE-1 DICIEMBRE SEMANA 1	Sopa de fideos Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo Churros de pescado con papas sancochadas Albóndigas de espinacas con papas sancochadas	Potaje de verduras con judías Ensalada con remolacha, semillas, manzana y millo Pollo al horno con salsa de pimiento de piquillo y cuscús Estofado de lentejas	Potaje de lentejas Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, pepino y zanahoria Coditos de pasta con boloñesa de ternera Coditos de pasta vegetal Quark	Crema de acelgas Ensalada con tomate, berros y queso tierno Pechuga de pavo a la plancha con arroz Pimientos rellenos	Crema de puerro y calabacín Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña Lomo adobado con papas Garbanzos con calabaza y brócoli
4-8 DICIEMBRE SEMANA 2	Sopa de pescado Ensalada tropical con melocotón, semillas, cebolla roja y zanahoria Albóndigas en salsa casera con arroz Garbanzada	Crema de calabaza Ensalada con naranja, queso y semillas Taquitos de merluza rebozados con papas sancochadas y mojo Judías con pisto	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO
11-15 DICIEMBRE SEMANA 3	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 calabaza Ensalada de berros con tomate y queso tierno Arroz con salchichas, guisantes y zanahoria Pimientos rellenos con verdura	Potaje de acelgas con judías blancas Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso Pavo en salsa teriyaki con papas sancochadas Hamburguesa vegetal Quark	Crema de calabacín y brócoli Tomates aliñados Macarrones con atún Macarrones vegetales	Caldo de millo Ensalada griega con queso feta, pepino, cebolla y aceituna negra Cinta de lomo con salsa de manzana y papas dado Judías al curry con papas dado
18-21 DICIEMBRE SEMANA 4	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con tomatitos cherry, canónigos y queso tierno Paella de pollo Paella vegetal	Sopa de fideos Ensalada de cangrejo, aguacate, zanahoria y piña Merluza a la riojana con papas sancochadas Rehogado de lentejas con papas sancochadas	Potaje de berros con judías Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Ravioli con jamón Ravioli de espinacas Quark	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo Ensalada con bacón, queso, millo y picatostes Pavo al horno con salsa gravy, papas doradas, coles de Bruselas y zanahorias baby con canela Quiche de verduras con queso Tarta	VACACIONES ESCOLARES

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 27 NOVIEMBRE al 1 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atramuz	Molusco	Sulfito
27	Sopa de fideos	X					X				X				
27	Ensalada mixta con tomate, pepino, pimiento rojo y millo														
27	Churros de pescado con papas sancochadas	X	X	X	X		X	X						X	
27	Albóndigas de espinacas con papas sancochadas						X								
28	Potaje de verduras con judías														
28	Ensalada con remolacha, semillas, manzana y millo								X						
28	Pollo al horno con salsa de pimiento de piquillo y cuscús	X													
28	Estofado de lentejas														
29	Potaje de lentejas														
29	Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, pepino y zanahoria														
29	Coditos de pasta con boloñesa de ternera	X					X				X				
29	Coditos de pasta vegetal	X					X				X				
30	Crema de acelgas														
30	Ensalada con tomate, berros y queso tierno							X							
30	Pechuga de pavo a la plancha con arroz														
30	Pimientos rellenos														
1	Crema de puerro y calabacín							X							
1	Ensalada de col con zanahoria queso, pavo y piña			X			X	X							
1	Lomo adobado con papas							X							
1	Garbanzos con calabaza y brócoli														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 4 y 5 de DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atramuz	Molusco	Sulfito
4	Sopa de pescado				X										
4	Ensalada tropical con melocotón, semillas, cebolla roja y zanahoria								X						
4	Albóndigas en salsa casera con arroz	X						X							
4	Garbanzada														
5	Crema de calabaza														
5	Ensalada con naranja, queso y semillas							X	X						
5	Taquitos de merluza rebozados con papas sancochadas y mojo	X			X										
5	Judías con pisto														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 11 al 15 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altramuz	Molusco	Sulfito
11	Sopa de estrellitas	X					X				X				
11	Ensalada de alubias con pimiento, millo, atún y tomate				X										
11	Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo	X						X							
11	Falafel con lazos de pasta al ajillo	X													
12	Crema de calabaza														
12	Ensalada de berros con tomate y queso tierno							X							
12	Arroz con salchichas, guisantes y zanahoria														
12	Pimientos rellenos con verdura														
13	Potaje de acelgas con judías blancas														
13	Ensalada de la huerta con millo, pepino, pimiento de piquillo y queso							X							
13	Pavo en salsa teriyaki con papas sancochadas	X					X								
13	Hamburguesa vegetal														
14	Crema de calabacín y brócoli							X							
14	Tomates aliñados														
14	Macarrones con atún	X			X		X				X				
14	Macarrones vegetales	X					X				X				
15	Caldo de millo			X											
15	Ensalada griega con queso feta, pepino, cebolla y aceituna negra							X							
15	Cinta de lomo con salsa de manzana y papas dado														
15	Judías al curry con papas dado														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 18 al 21 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altramuz	Molusco	Sulfito
18	Sopa de fideos	X					X				X				
18	Ensalada con tomatitos cherry, canónigos y queso tierno							X							
18	Paella de pollo														
18	Paella vegetal														
19	Potaje de verduras con garbanzos														
19	Ensalada de cangrejo, aguacate, zanahoria y piña		X	X										X	
19	Merluza a la riojana con papas sancochadas				X										
19	Falafel	X													
20	Potaje de berros con judías														
20	Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria			X			X				X				
20	Ravioli con jamón	X		X				X							
20	Ravioli de espinacas	X		X				X							
21	Caldo de navidad con picadillo de huevo duro y pollo			X											
21	Ensalada con bacón, queso, millo y picatostes	X						X							
21	Pavo al horno con salsa gravy, papas doradas, coles de Bruselas y zanahorias baby con canela														
21	Quiche de verduras con queso			X				X							
21	Tarta	X						X							

SEMANA 1	Cal.865 Prot. 36,7 Hc. 90,2 Gr. 36,4 fibra 7,4	Cal. 1271 Prot. 86,17 Hc 160 Gr. 34,8 fibra 38,1	Cal. 1293 Prot. 65,8 Hc. 219 Gr. 15,2 fibra 7	Cal. 643 Prot. 43,9 Hc. 50,9 Gr. 24,7 fibra 3,1	Cal. 762 Prot: 38.13 Hc. 95.3 Gr. 25.32 Fibra: 17.38
SEMANA 2	Cal. 984 Prot. 49 Hc.123 Gr. 32.8 Fibra: 11.85	Cal. 912 Prot. 50,8 Hc. 84,7 Gr. 40,8 fibra 3	**FESTIVO**	**VACACIONES ESCOLARES**	**FESTIVO**
SEMANA 3	Cal. 1190 Prot. 62,5 Hc 171,7 Gr. 27 fibra 7	Cal. 1223 Prot. 82,7 Hc 161,6 Gr. 30 fibra 11	Cal. 904 Prot. 40,1 Hc.12 Gr. 24 fibra 6	Cal. 753 Prot. 32,9 Hc.60,7 Gr. 41,5 fibra 8	Cal. 738 Prot. 44.7 Hc 11.82 Gr. 24.6 Fibra 13
SEMANA 4	Cal. 1235 Prot.65,6 Hc.143 Gr. 44,5 fibra 17	Cal. 625 Prot. 27,1 Hc 66,2 Gr. 20,4 fibra 4,6	Cal. 1131 Prot. 58,7 Hc.167 Gr. 23,9 fibra 12	Cal. 1535 Prot. 76.7 Hc 191.3 Gr. 51 Fibra 25	**VACACIONES ESCOLARES**

***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 Nº4