



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3-7 JUNIO SEMANA 1	Sopa de estrellitas Ensalada de col, zanahoria y manzana Pollo a la parrilla con limón y hierbas, batata y pimiento rojo al horno con cuscús Lentejas con zanahorias baby y cuscús	Crema de verduras Ensalada de queso, pera y kikos Taquitos de merluza con papas sancochadas y mojo Garbanzos con verduras y papas sancochadas	Potaje de berros con judías Ensalada con tomate, cebolla, millo y pimiento Ravioli con jamón y tomate casero Ravioli de queso y espinacas con tomate natural Quark y fruta	Potaje de lentejas Tomates aliñados Pavo en salsa tropical con arroz Pimientos rellenos de arroz y verduras	Crema de calabaza Ensalada de pasta con pavo, millo, tomate, pimiento rojo y perejil Croquetas de carne mechada con papas Croquetas de espinacas
10-14 JUNIO SEMANA 2	Sopa de verduras con arroz Ensalada con cangrejo, millo y piña Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Estofado de lentejas	Crema de calabaza y puerros Ensalada con naranja, queso y semillas Arroz blanco con rollitos imperiales de carne, zanahoria baby y salsa de tomate casera Arroz blanco con garbanzos con pisto	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con col, pimiento rojo, zanahoria, remolacha y millo Codos de pasta con boloñesa de ternera Codos de pasta vegetal Quark y fruta	Crema de coliflor Ensalada con manzana, pasas y queso Pechuga de pavo salteada con pimiento, cebolla, champiñones y calabacín con cuscús Estofado de judías al curry con cuscús	Potaje de acelgas Ensalada con judías, aguacate, tomate, aceitunas negras y perejil Tiritas de cinta de lomo con cebolla y pimientos con papas Calabacines rellenos de arroz y verduras
17-21 JUNIO SEMANA 3	Sopa de fideos Ensalada con melocotón, semillas, canónigos y pimientos de piquillo Paella de ternera y verduras Paella vegetal	Crema de calabacín y brócoli Ensalada con espinacas, queso feta, pasas y tomates cherry Pavo al horno con cebolla caramelizada y papas gajo Garbanzos con calabaza y verduras	Caldo de millo Ensalada mixta con tomate, cebolla, pepino, zanahoria, millo y atún Estofado de cerdo con cuscús Rehogado de lentejas Quark y fruta	Crema de zanahoria Vinagreta de lentejas Fideuá de abadejo con verduras Fideuá vegetal	Potaje de verduras con judías Ensalada de berros con tomate y queso tierno Pollo Kentucky con papas Falafel
24-28 JUNIO SEMANA 4	FESTIVO	Sopa de estrellitas Ensalada con remolacha, pimiento verde, brotes y cebolla Lomo adobado con papas Hamburguesas de remolacha con papas	Crema de brócoli Vinagreta de judías Tubos de pasta con tiritas de pollo Tubos de pasta vegetales Quark y fruta	Crema de calabaza Tomates aliñados Pizza con pavo Pizza vegetal	Potaje de lentejas Ensalada de col, zanahoria, pavo, piña y queso Tortilla de papas Tortilla de papas vegana

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

3 al 7 JUNIO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
3	Sopa de estrellitas	X					X				X				
3	Ensalada de col, zanahoria y manzana			X											
3	Pollo a la parrilla con limón y hierbas, batata y pimiento rojo al horno con cuscús	X													
3	Lentejas con zanahorias baby y cuscús	X													
4	Crema de verduras														
4	Ensalada de queso, pera y kikos							X	X						
4	Taquitos de merluza con papas sancochadas y mojo	X			X										
4	Garbanzos con verduras y papas sancochadas														
5	Potaje de berros con judías														
5	Ensalada con tomate, cebolla, millo y pimiento														
5	Ravioli con jamón y tomate casero	X		X				X							
5	Ravioli de queso y espinacas con tomate natural	X		X				X							
6	Potaje de lentejas														
6	Tomates aliñados														
6	Pavo en salsa tropical con arroz							X							
6	Pimientos rellenos de arroz y verduras							X							
7	Crema de calabaza														
7	Ensalada de pasta con pavo, millo, tomate, pimiento rojo y perejil	X					X				X				
7	Croquetas de carne mechada con papas	X						X							
7	Croquetas de espinacas	X						X							

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 2

10 al 14 JUNIO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
10	Sopa de verduras con arroz														
10	Ensalada con cangrejo, millo y piña		X		X									X	
10	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X		X	X						X	X
10	Estofado de lentejas														
11	Crema de calabaza y puerros							X							
11	Ensalada con naranja, queso y semillas							X	X						
11	Arroz blanco con rollitos imperiales de carne y zanahoria baby	X		X			X	X							
11	Arroz blanco con garbanzos con pisto														
12	Potaje de verduras con garbanzos														
12	Ensalada con col, pimiento rojo, zanahoria, remolacha y millo														
12	Coditos de pasta con boloñesa de ternera	X					X				X				
12	Coditos de pasta vegetal	X					X				X				
13	Crema de coliflor							X							
13	Ensalada con manzana, pasas y queso							X							
13	Pechuga de pavo salteada con pimiento, cebolla, champiñones y calabacín con cuscús	X													
13	Estofado de judías al curry con cuscús	X													
14	Potaje de acelgas														
14	Ensalada con judías, aguacate, tomate, aceitunas negras y perejil														
14	Tiritas de cinta de lomo con cebolla y pimientos con papas														
14	Calabacines rellenos de arroz y verduras							X							

SEMANA 1	Cal. 602 Prot. 34,2 Hc.69,2 Gr. 5,6 Fibra 9,9	Cal. 694 Prot. 39 Hc. 61,5 Gr. 33,4 Fibra 10	Cal. 899 Prot. 52,1 Hc. 104 Gr. 28,5n Fibra 7	Cal. 829 Prot. 57,37 Hc.84,62 Gr.29,78 Fibra 7	Cal. 944 Prot. 47,24 Hc.118 Gr. 31,43 Fibra. 19
SEMANA 2	Cal. 620 Prot. 18,4 Hc. 66,9 Gr. 31,5 Fibra 12	Cal. 494 Prot. 14,69 Hc. 60,3 Gr. 20,5 Fibra 6,7	Cal. 1098 Prot. 53,96 Hc. 141 Gr. 35 Fibra 8,5	Cal. 617 Prot. 34,6 Hc. 45,2 Gr. 29 Fibra 9,4	Cal. 736 Prot. 36.85 Hc. 92 Gr. 24.57 Fibra. 7.94
SEMANA 3	Cal. 749 Prot. 40,4 Hc. 95,5 Gr. 23,1 Fibra 5,37	Cal. 734 Prot. 41 Hc. 61,91 Gr. 36 Fibra 9,8	Cal. 626 Prot. 41,9 Hc. 54,7 Gr. 27,45 Fibra 11,1	Cal. 332 Prot. 13,7 Hc. 38,9 Gr. 11,8 Fibra 13,7	Cal. 643 Prot. 32,2 Hc. 80 Gr. 21,47 Fibra. 7.95
SEMANA 4	FESTIVO	Cal. 624 Prot. 32, Hc. 51 Gr. 17,1 Fibra 13,1	Cal. 606 Prot. 32,5 Hc. 100 Gr. 6,7 Fibra 14	Cal. 519 Prot. 27,85 Hc. 45,6 Gr. 23,7 Fibra 4,5	Cal. 768 Prot. 38,41 Hc. 96 Gr. 25.61 Fibra 11

*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