	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4-8 MARZO SEMANA 1	Sopa de ternera con fideos Ensalada con millo, remolacha, pimiento de piquillo y zanahoria Hamburguesa de pollo con papas Rehogado de lentejas	Crema de calabaza Ensalada de col con jamón, queso y piña Tortellini de carne tricolor Macarrones vegetales	Potaje de berros con judías Ensalada mixta con tomate, cebolla, pepino y atún Pavo con salsa de zanahoria y arroz Hamburguesas de remolacha Fruta y quark	Potaje de verduras Vinagreta de judías Taquitos de lomo con salsa teriyaki cuscús Albóndigas de espinacas	Caldo de millo Ensalada con mandarina, pepino, espinacas y remolacha Merluza empanada con papas sancochadas y salsa de mostaza y miel Coliflor, guisantes, papas y huevo
11-15 MARZO SEMANA 2	Sopa de verduras Ensalada con col lombarda, pimiento verde, pimiento rojo, pepino y zanahoria Arroz amarillo con pollo y zanahorias Arroz vegetal	Crema de calabacín y puerros Ensalada César con parmesano, pollo y picatostes Tacos de abadejo con papas sancochadas y mojo Pisto con garbanzos	Papas, judías y fideos Tomates aliñados Cinta de lomo a la manzana con cuscús Pimientos rellenos con cuscús y verdura Fruta y quark	Potaje de lentejas Ensalada de col con manzana y zanahoria Pizza con jamón Pizza vegetal	Potaje de acelgas con judías Ceviche de lentejas con queso feta, tomate, pepino, pimiento de piquillo, perejil, tomillo y vinagreta de balsámico Estofado de pavo Hamburguesa vegetal
18-22 MARZO SEMANA 3	Sopa de estrellitas Ensalada con kikos, queso y pera Croquetas de carne mechada con papas Falafel	Crema de brócoli Ensalada con remolacha, millo, espárragos y pimiento de piquillo Lomo adobado con lazos de pasta tricolor Nuggets veganos con lazos de pasta tricolor	FRANCIA Crema de puerros Vinagreta de lentejas Pollo al horno a las finas hierbas con papas gratín douphinois Judías al curry Fruta & Mini Croissant	Crema de calabaza y zanahoria Ensalada con espinacas, tomate cherry, pimiento rojo y aderezo de limón Lasaña de atún Lasaña vegetal Fruta y quark	Potaje de berros con judías Ensalada Caprese con bolitas de mozzarella Tortilla de papas Tortilla de papas vegana
25-29 MARZO SEMANA 4	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 4 al 8 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
4	Sopa de ternera con fideos	X					X				X				
4	Ensalada con millo, remolacha, pimiento de piquillo y zanahoria														
4	Hamburguesa de pollo con papas	X						X							
4	Rehogado de lentejas														
5	Crema de calabaza														
5	Ensalada de col con jamón, queso y piña			X				X							
5	Tortellini de carne tricolor	X		X				X							
5	Macarrones vegetales	X					X				X				
6	Potaje de berros con judías														
6	Ensalada mixta con tomate, cebolla, pepino y atún				X										
6	Pavo con salsa de zanahoria y arroz														
6	Hamburguesas de remolacha						X								
7	Potaje de verduras														
7	Vinagreta de judías														
7	Taquitos de lomo con salsa teriyaki y cuscús	X					X								X
7	Albóndigas de espinacas						X								
8	Caldo de millo			X											
8	Ensalada con mandarina, pepino, espinacas y remolacha														
8	Merluza empanada con papas sancochadas y salsa de mostaza y miel			X	X		X				X				
8	Coliflor, guisantes, papas y huevo			X											

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 11 al 15 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
11	Sopa de verduras														
11	Ensalada con col lombarda, pimiento verde, pimiento rojo, pepino y zanahoria														
11	Arroz amarillo con pollo y zanahorias														
11	Arroz vegetal														
12	Crema de calabacín y puerros							X							
12	Ensalada César con parmesano, pollo y picatostes	X		X				X							
12	Tacos de abadejo con papas sancochadas y mojo				X										
12	Pisto con garbanzos														
13	Papas, judías y fideos	X					X				X				
13	Tomates aliñados														
13	Cinta de lomo a la manzana con cuscús	X													
13	Pimientos rellenos con cuscús y verdura	X													
14	Potaje de lentejas														
14	Ensalada de col con manzana y zanahoria			X											
14	Pizza con jamón	X						X							
14	Pizza vegetal	X						X							
15	Potaje de acelgas con judías														
15	Ceviche de lentejas con queso feta, tomate, pepino, pimiento de piquillo, perejil, tomillo y vinagreta de balsámico							X							
15	Estofado de pavo														
15	Hamburguesa vegetal						X								

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 18 al 22 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
18	Sopa de estrellitas	X					X				X				
18	Ensalada con kikos, queso y pera			X			X				X				
18	Croquetas de carne mechada con papas	X		X				X							
18	Falafel	X													
19	Crema de brócoli							X							
19	Ensalada con remolacha, millo, espárragos y pimiento de piquillo														
19	Lomo adobado con lazos de pasta tricolor	X						X							
19	Nuggets veganos con lazos de pasta tricolor	X													
20	Crema de puerros							X							
20	Vinagreta de lentejas														
20	Pollo al horno a las finas hierbas con papas gratín douphinois							X							
20	Judías al curry														
20	Mini Croissant	X		X				X							
21	Crema de calabaza y zanahoria														
21	Ensalada con espinacas, tomate cherry, pimiento rojo y aderezo de limón														
21	Lasaña de atún	X		X	X		X	X							
21	Lasaña vegetal	X		X			X	X							
22	Potaje de berros con judías														
22	Ensalada Caprese con bolitas de mozzarella							X							
22	Tortilla de papas			X											
22	Tortilla de papas vegana			X											

SEMANA 1	Cal. 894 Prot. 43,3 Hc. 111,7 Gr. 32 Fibra: 19,7	Cal 581 Prot 38 Hc.76,2 Gr. 19,5 Fibra: 8,1	Cal. 918 Prot.75,19 Hc. 91,9 Gr. 27,5 Fibra. 8	Cal. 889 Prot. 64,9 Hc.89,1 Gr. 28,9 Fibra. 16,9	Cal. 714 Prot: 29,4 Hc.90,1 Gr. 28,5 Fibra. 8,6
SEMANA 2	Cal. 469 Prot. 26,94 Hc. 84,9 Gr. 4,75 Fibra. 15,3	Cal. 615 Prot. 42,73 Hc.29,72 Gr. 35,2 Fibra: 8	Cal. 692 Prot. 45,53 Hc. 67,17 Gr. 25,78 Fibra. 12,35	Cal. 748 Prot. 39,1 Hc. 90,4 Gr. 26,5 Fibra. 10,3	Cal. 592 Prot. 46,3 Hc. 63,4 Gr. 23,5 Fibra: 19,9
SEMANA 3	Cal. 803 Prot. 27,3 Hc. 75,8 Gr. 44,3 Fibra. 6,8	Cal. 559 Prot. 39,64 Hc. 76 Gr.7 Fibra: 15,3	Cal. 816 Prot.41,5 Hc. 68,41 Gr. 40,2 Fibra. 17,8	Cal. 475 Prot. 28,1 Hc. 40,4 Gr. 21,65 Fibra. 4,6	Cal. 700 Prot. 45,23 Hc.60,17 Gr. 32,13 Fibra. 5

***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