	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6-10 MAYO SEMANA 1	Sopa de fideos Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, pepino y tomate Hamburguesa de pollo con papas Hamburguesa de remolacha con papas	Potaje de verduras Ensalada de col con piña, pavo y zanahoria Taquitos de cinta de lomo Strogonoff con cuscús Estofado de judías a la jardinera	Crema de calabacín y brócoli Ensalada con pera, kikos y queso Coditos de pasta con boloñesa de ternera Coditos de pasta vegetal Fruta y quark	Potaje de berros con judías Tomates aliñados Pollo al curry con arroz Calabacines rellenos	Crema de calabaza Ensalada con mandarina, cebolla roja, zanahoria y pepino Merluza empanada con papas sancochadas y salsa de tomate casera Garbanzada
13-17 MAYO SEMANA 2	Sopa de ternera Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas Pollo al horno con cebolla caramelizada y cuscús Estofado de lentejas	Crema de verduras Ensalada con tomate, millo, espárragos y pimiento verde Ravioli de jamón con salsa de tomate casera Ravioli de espinacas	Potaje de lentejas Judías a la vinagreta Pechuga de pavo a la plancha en su jugo con papas Albóndigas de espinacas con papas Fruta y quark	Potaje de acelgas con judías Ensalada con berros, queso tierno y tomate Bacalao al ajillo con arroz blanco Calabacines rellenos	Crema de zanahoria y puerros Escalibada de pimiento de piquillo con atún Tiritas de solomillo de cerdo con pimientos y cebolla en salsa de soja y miel y papas sancochadas Falafel
20-24 MAYO SEMANA 3	Sopa de verduras con arroz Ensalada de col, zanahoria y remolacha Macarrones con atún Espirales vegetales	Crema de coliflor Ensalada con col lombarda, pavo, manzana y pasas Estofado de pavo con verduras y arroz blanco Judías al curry con arroz blanco	Caldo de millo Ensalada con bacón, millo, queso y picatostes Tacos de abadejo con papas sancochadas y mojo Pisto con judías Fruta y quark	Crema de brócoli Vinagreta de lentejas Paella de pollo y verduras Paella vegetal	Judías, papas y fideos Ensalada con canónigos, semillas, espárragos y tomate Cinta de cerdo en salsa de mostaza con papas Lentejas compuestas
27-31 MAYO SEMANA 4	Sopa de pollo Ensalada con melocotón, millo, cebolla roja y semillas Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Hamburguesas de remolacha con papas sancochadas y mojo	Potaje de berros con judías Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, huevo duro y remolacha Pollo a la casera con arroz blanco Pimientos rellenos	Crema de verduras Tomates aliñados Lomo con coditos de pasta y salsa de tomate casero Falafel con coditos de pasta Fruta y quark	**FESTIVO**	DIA DE CANARIAS Rancho canario Ensalada con berros, cebolla, tomate, pepino, pimiento rojo, aceitunas y atún Pella de gofio, papas arrugadas con mojo y carne de cochino en adobo Ropa vieja vegetal con papas arrugadas con mojo Natilla de vainilla

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 6 al 10 MAYO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc	Sulfito
6	Sopa de fideos	X					X				X				
6	Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, pepino y tomate														
6	Hamburguesa de pollo con papas	X						X							
6	Hamburguesa de remolacha con papas						X								
7	Potaje de verduras														
7	Ensalada de col con piña, pavo y zanahoria			X											
7	Taquitos de cinta de lomo Strogonoff con cuscús	X						X							
7	Estofado de judías a la jardinera														
8	Crema de calabacín y brócoli							X							
8	Ensalada con pera, kikos y queso			X				X	X		X				
8	Coditos de pasta con boloñesa de ternera	X					X				X				
8	Coditos de pasta vegetal	X					X				X				
9	Potaje de berros con judías														
9	Tomates aliñados														
9	Pollo al curry con arroz							X							
9	Calabacines rellenos	X													
10	Crema de calabaza														
10	Ensalada con mandarina, cebolla roja, zanahoria y pepino														
10	Merluza empanada con papas sancochadas y salsa de tomate casera	X		X	X										
10	Garbanzada														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 13 al 17 MAYO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc	Sulfito
13	Sopa de ternera	X					X				X				
13	Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas								X						
13	Pollo al horno con cebolla caramelizada y cuscús	X													
13	Estofado de lentejas														
14	Crema de verduras														
14	Ensalada con tomate, millo, espárragos y pimiento verde														
14	Ravioli de jamón con salsa de tomate casera	X		X				X							
14	Ravioli de espinacas	X		X				X							
15	Potaje de lentejas														
15	Judías a la vinagreta														
15	Pechuga de pavo a la plancha en su jugo con papas														
15	Albóndigas de espinacas con papas						X								
16	Potaje de acelgas con judías														
16	Ensalada con berros, queso tierno y tomate							X							
16	Bacalao al ajillo con arroz blanco				X										
16	Calabacines rellenos							X							
17	Crema de zanahoria y puerros							X							
17	Escalibada de pimiento de piquillo con atún				X										
17	Tiritas de solomillo de cerdo con pimientos y cebolla en salsa de soja y miel y papas sancochadas						X								
17	Falafel	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 20 al 24 MAYO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
20	Sopa de verduras con arroz														
20	Ensalada de col, zanahoria y manzana			X				X			X				
20	Macarrones con atún	X			X		X				X				
20	Espirales vegetales	X					X				X				
21	Crema de coliflor							X							
21	Ensalada con col lombarda, pavo, manzana y pasas								X						
21	Estofado de pavo con verduras y arroz blanco														
21	Judías al curry con arroz blanco														
22	Caldo de millo			X											
22	Ensalada con bacón, millo, queso y picatostes	X		X				X							
22	Tacos de abadejo con papas sancochadas y mojo				X										
22	Pisto con judías														
23	Crema de brócoli							X							
23	Vinagreta de lentejas														
23	Paella de pollo y verduras														
23	Paella vegetal														
24	Judías, papas y fideos	X					X				X				
24	Ensalada con berros, cebolla, tomate, pepino, pimiento rojo, aceitunas y atún				X										
24	Cinta de cerdo en salsa de mostaza con papas			X				X			X				
24	Lentejas compuestas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 27 al 31 de MAYO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
27	Sopa de pollo	X					X				X				
27	Ensalada con melocotón, millo, cebolla roja y semillas								X						
27	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X		X	X						X	X
27	Hamburguesas de remolacha con papas sancochadas y mojo						X								
28	Potaje de berros con judías														
28	Ensalada con garbanzos, pimiento rojo, huevo duro y remolacha			X											
28	Pollo a la casera con arroz blanco														
28	Pimientos rellenos							X							
29	Crema de verduras														
29	Tomates aliñados														
29	Lomo con coditos de pasta y salsa de tomate casero	X						X							
29	Falafel con coditos de pasta	X													
31	Rancho canario	X					X				X				
31	Ensalada con berros, cebolla, tomate, pepino, pimiento rojo, aceitunas y atún				X										
31	Pella de gofio, papas arrugadas con mojo y carne de cochino en adobo														
31	Ropa vieja vegetal con papas arrugadas con mojo														
31	Natilla de vainilla							X							

WEEK 1	Cal. 800 Prot. 34,38 Hc.73,14 Gr. 41,16 Fibra 7	Cal. 745 Prot. 63,9 Hc.79,6 Gr. 18,5 Fibra 8,4	Cal. 772 Prot. 27 Hc.103,7 Gr. 27,9 Fibra 9	Cal. 856 Prot. 58,08 Hc. 69,22 Gr. 39,88 Fibra 6,5	Cal. 912 Prot.45,61 Hc.114 Gr. 30,41 Fibra 11,70
WEEK 2	Cal. 670 Prot. 43,4 Hc.80,3 Gr. 38,7 Fibra 9,7	Cal. 560 Prot.12,6 Hc.49,6 Gr. 23,9 Fibra 5,6	Cal. 1078 Prot. 72,4 Hc.107 Gr. 36,6 Fibra 12	Cal. 785 Prot. 44,89 Hc. 87,6 Gr. 28,4 Fibra 64	Cal. 801 Prot.40,05 Hc.100 Gr. 26,7 Fibra 8
WEEK 3	Cal. 379 Prot. 10,8 Hc. 55,1 Gr. 11,3 Fibra 3	Cal. 431 Prot. 30,89 Hc. 42,2 Gr. 14,5 Fibra 6	Cal. 656 Prot. 41,2 Hc. 64,3 Gr. 29 Fibra 11,6	Cal. 554 Prot. 34 Hc. 66 Gr. 15,7 Fibra 14	Cal. 808 Prot. 40,40 Hc. 101 Gr. 27 Fibra 11
WEEK 4	Cal. 663 Prot. 28,3 Hc. 75,3 Gr. 27,9 Fibra 11	Cal. 942 Prot. 61,91 Hc. 89,24 Gr. 37 Fibra 9	Cal. 796 Prot. 409 Hc. 98 Gr. 25,38 Fibra 4	**FESTIVO**	Cal. 829 Prot. 41,45 Hc. 103 Gr. 27,63 Fibra 14

***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