



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 OCTUBRE-3 NOVIEMBRE	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
6-10 NOVIEMBRE SEMANA 1	Sopa de estrellitas Ensalada de pasta con tomate, atún, millo, pimiento rojo y cebolla Empanadillas de pizza Rollitos vegetales	Crema de calabaza al curry con garbanzos y espinacas Ensalada con manzana, queso y pasas Pollo en salsa tropical con arroz Estofado de judías con arroz	Potaje de berros con judías Tomates aliñados Abadejo a la portuguesa con cuscús Falafel con cuscús Quark	Crema de calabacín Vinagreta de lentejas Pechuga de pavo a la plancha con papas Garbanzada con papas	Potaje de espinacas Ensalada con pimiento de piquillo, millo, cebolla, tomate y remolacha Raviolis de jamón con salsa de tomate casera Raviolis de espinacas
13-17 NOVIEMBRE SEMANA 2	Sopa de fideos Ensalada con cebolla roja, millo, queso feta, tomate y canónigos Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Falafel	Potaje de lentejas Ensalada de col con pavo, piña y queso Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Crema de zanahoria y brócoli Escalibada Pollo a la manzana con cuscús Albóndigas de espinacas Quark	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con pera y kikos Paella con merluza y verdura Paella vegetal	Caldo de millo Ensalada con berros, queso tierno, tomate y pepino Estofado de pavo con verduras y papas dado Estofado de lentejas
20-24 NOVIEMBRE SEMANA 3	Sopa de pescado Ensalada mixta con tomate, pepino, aceitunas y millo Arroz con salchichas de pollo, tortilla francesa y salsa de tomate casera Arroz con judías negras	Crema de coliflor Ensalada César Marmitako de abadejo con papas sancochadas Hamburguesas de remolacha	Crema de calabaza Ensalada con pimiento de piquillo, cebolla, pepino, zanahoria y remolacha Pollo al horno a las finas hierbas con cuscús Garbanzos con verduras Quark	Potaje de acelgas con judías Ensalada de col con manzana Macarrones con atún Macarrones vegetales	Crema de verduras Ensalada con melocotón, semillas y queso Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel y salteado de papas con verduras Pimientos rellenos con arroz y verduras

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

6 al 10 NOVIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altramuz	Molusco	Sulfito
6	Sopa de estrellitas	X					X				X				
6	Ensalada de pasta con tomate, atún, millo, pimiento rojo y cebolla	X		X	X		X				X				
6	Empanadillas de pizza	X		X				X							
6	Rollitos vegetales	X					X								
7	Crema de calabaza al curry con garbanzos y espinacas							X							
7	Ensalada con manzana, queso y pasas			X			X	X			X				
7	Pollo en salsa tropical con arroz							X							
7	Estofado de judías con arroz														
8	Potaje de berros con judías														
8	Tomates aliñados														
8	Abadejo a la portuguesa con cuscús	X			X										
8	Falafel con cuscús	X													
9	Crema de calabacín							X							
9	Vinagreta de lentejas														
9	Pechuga de pavo a la plancha con papas														
9	Garbanzada con papas														
10	Potaje de espinacas														
10	Ensalada con pimiento de piquillo, millo, cebolla, tomate y remolacha														
10	Raviolis de jamón con salsa de tomate casera	X		X				X							
10	Raviolis de espinacas	X		X				X							


SEMANA 1	Cal. 1017 Prot.31 Hc.114 Gr. 46,8 Fibra 10,1	Cal. 927 Prot.37,39 Hc.118 Gr. 41,5 Fibra 12	Cal. 1300 Prot.50,2 Hc.137,49 Gr. 45,34 Fibra 10,4	Cal. 1263 Prot. 59,6 Hc.122 Gr. 58,2 Fibra 20	Cal. 598.03 Prot.19.93 Hc.74.75 Gr. 29.9 Fibra 10.62
SEMANA 2	Cal. 930,6 Prot. 36,9 Hc.131,5 Gr. 26,8 Fibra 10	Cal. 1324 Prot. 84,5 Hc.152 Gr. 42,65 Fibra 10,4	Cal. 1132 Prot.90 Hc 105,6 Gr. 22 Fibra 13,4	Cal. 1395 Prot.76,5 Hc.164,9 Gr. 46,4 Fibra 12,9	Cal. 841.69 Prot.42.08 Hc.105.21 Gr. 28.06 Fibra 11.63
SEMANA 3	Cal. 1020 Prot. 31,3 Hc.109,2 Gr. 41,1 Fibra 18,5	Cal. 1076 Prot. 59,9 Hc.78,6 Gr. 46,5 Fibra 13,6	Cal. 995 Prot. 62,94 Hc.94,07 Gr. 34,5 Fibra 9,9	Cal. 1469 Prot. 67,35 Hc.190 Gr. 47 Fibra 14,6	Cal. 692 Prot. 34.63 Hc.86.58 Gr. 23.09 Fibra 21.86

***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