



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>31 AGOSTO &amp; 1 SEPTIEMBRE SEMANA 1</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	<b>VACACIONES ESCOLARES</b>	Sopa de estrellitas Tomates aliñados  Churros de merluza con papas sancochadas y mojo <b>Falafel con papas sancochadas</b> Cal. 762.68 Prot. 38.13 HC.95.38 Lip. 25.42 Fibra. 8.94	Crema de verduras Vinagreta de judías  Pollo a la mostaza y miel con arroz y zanahoria <b>Rollitos imperiales con arroz</b> Cal. 1038.71 Prot. 51.94 HC.129.84 Lip. 36.62 Fibra. 23.59
<b>4-8 SEPTIEMBRE SEMANA 2</b>	Sopa de fideos  Ensalada de col con pavo, piña, zanahoria y queso  Lomo adobado con papas  <b>Estofado de lentejas con papas</b> Cal. 668.70 Prot. 34.34 HC.85.84 Lip. 22.89 Fibra. 7.5	Potaje de lentejas  Ensalada tropical con melocotón, semillas, cebolla roja y queso  Paella de pescado  <b>Paella vegetal</b> Cal. 679.83 Prot. 33.99 HC.84.98 Lip. 22.66 Fibra. 14.64	Crema de calabaza Ensalada con tomate, millo, pepino y zanahoria  Ravioli de jamón con salsa de tomate casera <b>Ravioli de espinacas</b> <b>Fruta y quark</b> Cal. 788.46 Prot. 39.42 HC.98.56 Lip. 26.28 Fibra. 10.8	Crema de zanahoria y brócoli Ensalada con tomate cherry, atún, aceitunas negras y cebolla  Curry de pollo y zanahorias con cuscús <b>Calabacines rellenos con arroz y verdura</b> Cal. 646.22 Prot. 33.97 HC.80.78 Lip. 21.54 Fibra. 12.50	<b>FESTIVO</b>
<b>11-15 SEPTIEMBRE SEMANA 3</b>	Sopa de verduras con arroz Ensalada con pepino, millo, tomate, pimiento rojo, cebolla y remolacha  Pollo al horno con salsa de manzana y arroz <b>Estofado de judías con arroz</b> Cal. 726.19 Prot. 36.31 HC.90.77 Lip. 24.11 Fibra. 7.22	Crema de coliflor Vinagreta de lentejas  Taquitos de merluza rebozada con papas sancochadas y mojo <b>Albóndigas de espinacas con papas sancochadas</b> Cal. 764.69 Prot. 38.28 HC.95.59 Lip. 25.49 Fibra. 7.87	Potaje de verduras Ensalada con garbanzos, millo, tomate, queso feta y canónigos  Coditos de pasta con atún <b>Coditos de pasta vegetal</b> <b>Fruta y quark</b> Cal. 707.25 Prot. 30.7 HC.88.41 Lip. 13.58 Fibra. 13.57	Crema de calabacín Ensalada de col con zanahoria y manzana  Filetes de pavo a la plancha en su jugo con cuscús <b>Estofado de lentejas</b> Cal. 606.56 Prot. 30.43 HC.76.07 Lip. 20.29 Fibra. 8.01	Caldo de millo  Ensalada con col lombarda, tomate, zanahoria, manzana y pasas  Pastelón de carne <b>Pastelón vegetal</b> Cal. 614 Prot. 30.7 HC.76.75 Lip. 20.47 Fibra. 11.70
<b>18-22 SEPTIEMBRE SEMANA 4</b>	Sopa de fideos  Ensalada con col, melocotón, pimiento del piquillo y cebolla roja  Croquetas de pollo con papas  <b>Garbanzada</b> Cal. 867.54 Prot. 27.81 HC.82.94 Lip. 39.46 Fibra. 11.28	Potaje de acelgas con judías  Ensalada con remolacha, pimiento verde, brotes tiernos y tomate  Macarrones boloñesa  <b>Macarrones vegetales</b> Cal. 864.06 Prot. 43.2 HC.108.01 Lip. 28.80 Fibra. 23.12	Potaje de lentejas Ensalada con berros, pepino, tomate y queso tierno  Pavo en salsa de naranja con cuscús <b>Hamburguesas de remolacha con cuscús</b> <b>Fruta y quark</b> Cal. 867.54 Prot. 27.81 HC.82.94 Lip. 39.46 Fibra. 11.28	Crema de zanahoria y puerros Ensalada con judías, aguacate, tomate, aceitunas negras y perejil  Abadejo a la portuguesa con papas sancochadas <b>Falafel con papas sancochadas y mojo</b> Cal. 717.72 Prot. 35.89 HC.89.72 Lip. 8.62 Fibra. 11.28	Crema de brócoli  Ensalada con manzana, pasas y queso  Paella de pollo y verduras  <b>Paella vegetal</b> Cal. 667.23 Prot. 33.36 HC. 83.4 Lip. 22.24 Fibra. 16.56
<b>25-29 SEPTIEMBRE SEMANA 5</b>	Sopa de estrellitas Ensalada con tomate, cebolla, millo y pimiento de piquillo  Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y arroz <b>Albóndigas de espinacas con salsa de zanahoria y arroz</b> Cal. 1112.23 Prot. 55.61 HC.139.03 Lip. 55.61 Fibra. 13	Potaje de verduras con garbanzos  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Coditos de pasta a la napolitana  <b>Coditos de pasta vegetales</b> Cal. 738.64 Prot. 36.93 HC.92.33 Lip. 24.62 Fibra. 13.71	Crema de calabaza Ensalada de lentejas, mozzarella, aguacate, zanahoria y semillas  Cinta de lomo a la jardinera con cuscús <b>Pisto de habichuelas con tomate</b> <b>Fruta y quark</b> Cal. 892.46 Prot. 44.62 HC.11.56 Lip. 29.75 Fibra. 8.34	Crema de espinacas, brócoli y calabaza Tomates aliñados  Muslos de pollo fricasé con puerro, zanahoria, tomillo y cebolla con papas sancochadas <b>Garbanzos con verduras y papas sancochadas</b> Cal. 796.42 Prot. 39.82 HC.99.55 Lip. 26.55 Fibra. 8.61	Potaje de berros  Ensalada con pera, kikos y queso  Lasaña de atún  <b>Lasaña vegetal</b> Cal. 1029.8 Prot. 51.49 HC.128.73 Lip. 34.33 Fibra. 20.37





## LISTADO ALÉRGENOS

## SEMANA 3

11 al 15 SEPTIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
11	Sopa de verduras con arroz														
11	Ensalada con pepino, millo, tomate, pimiento rojo, cebolla y remolacha														
11	Pollo al horno con salsa de manzana y arroz														
11	Estofado de judías con arroz														
12	Crema de coliflor							X							
12	Vinagreta de lentejas	X													
12	Taquitos de merluza rebozada con papas sancochadas y mojo	X			X										
12	Albóndigas de espinacas con papas sancochadas														
13	Potaje de verduras														
13	Ensalada con garbanzos, millo, tomate, queso feta y canónigos							X							
13	Coditos de pasta con atún	X			X		X				X				
13	Coditos de pasta vegetal	X					X				X				
14	Crema de calabacín														
14	Ensalada de col con zanahoria y manzana			X			X				X				
14	Filetes de pavo a la plancha en su jugo con cuscús	X													
14	Estofado de lentejas	X													
15	Caldo de millo			X											
15	Ensalada con col lombarda, tomate, zanahoria, manzana y pasas														
15	Pastelón de carne							X							
15	Pastelón vegetal							X							





**\*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, normalmente los miércoles.
- 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:

Cristina Belver  
Diplomada en Dietética y Nutrición

