	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1-5 FEBRERO SEMANA 1	Crema de verduras Hamburguesa de ternera con lazos de pasta Hamburguesa de remolacha	Potaje de berros Arroz amarillo con calamares y gambas Arroz amarillo con verduras y judías blancas	Potaje de lentejas Pechuga de pollo en salsa de cebolla con cuscús Garbanzada	Sopa de estrellitas con pollo Fogonero a la miel con papas sancochadas Judías con brócoli, calabacín y calabaza	Crema de guisantes Ensalada de remolacha con manzana y queso Cinta de lomo con salsa de ciruelas y arroz Tofu con salsa de ciruelas y papas
	Kcal: 801.9 Prot: 42.6 H.C.: 62 Lip: 42 Fibra: 9.5	Kcal: 737.23 Prot: 17.4 H.C.: 102.4 Lip:17.4 Fibra: 22.1	Kcal: 595.63 Prot: 18 H.C.: 75 Lip:28.26 Fibra: 11.8	Kcal: 797.11 Prot: 25.3 H.C.: 102.68 Lip:26.26 Fibra: 17.81	Kcal: 793.52 Prot: 17 H.C.: 93.61 Lip: 39.7 Fibra: 13.6
8-12 FEBRERO SEMANA 2	Crema de calabaza Muslos de pollo al limón con cuscús Tofu al limón	Potaje de verduras con garbanzos Lomo al horno con compota de manzana y papas sancochadas Hamburguesa de garbanzos con zanahoria	Sopa de ternera Fogonero en salsa verde con arroz Judías al curry	Crema de espinacas Croquetas de pollo con espirales de pasta al ajillo Falafel	Crema de calabacín Pizza de pavo Pizza vegetal Natilla de chocolate
	Kcal: 591.63 Prot: 31.25 H.C.: 75 Lip: 16.27 Fibra: 11.89	Kcal: 819 Prot: 38 H.C.: 106.72 Lip:20.95 Fibra: 24.5	Kcal: 637.63 Prot: 20.63 H.C.: 70.92 Lip: 31.36 Fibra: 8.71	Kcal: 797.11 Prot: 25.3 H.C.: 102.68 Lip: 26.26 Fibra: 17.81	Kcal: 793.52 Prot: 16.98 H.C.: 93.61 Lip:36.7 Fibra: 13.6
15-19 FEBRERO SEMANA 3	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	VACACIONES ESCOLARES	Sopa de letras Arroz blanco con pollo, salchichas y verdura Arroz vegetal	Crema de verduras Pollo empanado con espirales de pasta Pasta vegetal
			Kcal: 669 Prot: 18 H.C.: 97.94 Lip: 18.67 Fibra: 813.56	Kcal: 669 Prot: 18 H.C.: 97.94 Lip: 18.67 Fibra: 813.56	Kcal: 866.61 Prot: 42 H.C.: 71.21 Lip: 43 Fibra: 10.4
22-26 FEBRERO SEMANA 4	Sopa de pescado Pollo a la manzana con arroz Hamburguesa de judías con manzana apio y semillas	Crema de brócoli Lasaña de atún Lasaña vegetal	Potaje de acelgas con judías Pollo al horno con cuscús Garbanzos con calabaza, espinacas y champiñones	Potaje de verduras Taquitos de fogonero rebozado con papas sancochadas y mojo Pisto con judías	Caldo de millo Macarrones boloñesa Macarrones vegetales
	Kcal: 658.38 Prot: 26.14 H.C.: 97.02 Lip:32.66 Fibra: 8.28	Kcal: 730.3 Prot33.351 H.C.: 67.02 Lip:22.93 Fibra: 10.18	Kcal: 787.3 Prot: 39.84 H.C.: 78.56 Lip:28.32 Fibra: 19.2	Kcal: 763.98 Prot: 18.47 H.C.: 77.68 Lip: 37.94 Fibra: 8.28	Kcal: 995.22 Prot: 34.52 H.C.: 137 Lip:28.85 Fibra: 25

Opción vegetariana resaltada en verde. El menú se acompaña de agua, pan, fruta de temporada o yogur. Habrá oferta de crema o puré con primer plato y ensalada como guarnición con el segundo. Se ofrece la posibilidad de platos a la plancha sin salsa.

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 1 al 5 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
1	Crema de verduras														
1	Hamburguesa de ternera con lazos de pasta	X						X							
1	Hamburguesa de remolacha														
2	Potaje de berros														
2	Arroz amarillo con calamares y gambas		X											X	
2	Arroz amarillo con verduras y judías blancas														
3	Potaje de lentejas														
3	Pechuga de pollo en salsa de cebolla con cuscús	X													
3	Garbanzada														
4	Sopa de estrellitas con pollo	X													
4	Fogonero a la miel con papas sancochadas				X										
4	Judías con brócoli, calabacín y calabaza														
5	Crema de guisantes							X							
5	Ensalada de remolacha con manzana y queso			X				X							
5	Cinta de lomo con salsa de ciruelas y arroz	X													
5	Tofu con salsa de ciruelas y papas	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 8 al 12 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
8	Crema de calabaza														
8	Muslos de pollo al limón con cuscús	X													
8	Tofu al limón	X													
9	Potaje de verduras con garbanzos														
9	Lomo al horno con compota de manzana y papas sancochadas														
9	Hamburguesas de garbanzos con zanahoria														
10	Sopa de ternera	X													
10	Fogonero en salsa verde con arroz				X										
10	Judías al curry														
11	Crema de espinacas														
11	Croquetas de pollo con espirales de pasta al ajillo	X						X							
11	Falafel	X													
12	Crema de calabacín							X							
12	Pizza de pavo	X						X							
12	Pizza vegetal	X						X							
12	Natilla de chocolate							X							

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 15 al 19 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
17	Sopa de letras	X													
17	Arroz blanco con pollo, salchichas y verdura														
17	Arroz vegetal														
19	Crema de verduras														
19	Pollo empanado con espirales de pasta	X		X				X							
19	Pasta vegetal	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 22 al 26 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
22	Sopa de pescado				X										
22	Pollo a la manzana con arroz	X													
22	Hamburguesa de judías con manzana apio y semillas									X					
23	Crema de brócoli							X							
23	Lasaña de atún	X		X	X			X							
23	Lasaña vegetal	X		X				X							
24	Potaje de acelgas con judías														
24	Pollo al horno con cuscús	X													
24	Garbanzos con calabaza, espinacas y champiñones														
25	Potaje de verduras														
25	Taquitos de fogonero rebozado con papas sancochadas y mojo	X			X										
25	Pisto con judías														
26	Caldo de millo			X											
26	Macarrones boloñesa	X													
26	Macarrones vegetales	X													

- Todas las comidas se acompañan de pan blanco/ integral y agua.
- La fruta que se ofrece de postre es de temporada.
- 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

Cristina Belver
LICENCIADA EN NUTRICIÓN