	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1-5 MARZO SEMANA 1	Crema de verduras Conchas de pasta con atún Conchas de pasta vegetales	Potaje de berros Paella de pollo y ternera Paella vegetal	Crema de calabacín Taquitos de fogonero a la riojana con papas sancochadas Estofado de lentejas	Sopa de letras Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo Falafel con lazos de pasta al ajillo	Crema de zanahoria y puerro Cinta de cerdo a la manzana con cuscús Rehogado de garbanzos con zanahorias baby
	Kcal: 691.91 Prot: 27.3 H.C.: 82.01 Lip:25.9 Fibra: 12.32	Kcal: 854.85 Prot: 42.4 H.C.: 120 Lip:22 Fibra: 26	Kcal: 697.63 Prot: 34.26 H.C.: 79 Lip:24.86 Fibra: 12.64	Kcal: 550.63 Prot: 20.65 H.C.: 70 Lip:20 Fibra: 8.17	Kcal: 695.3 Prot: 29.6 H.C.: 80.8 Lip: 20 Fibra: 12.1
8-12 MARZO SEMANA 2	Potaje de verduras con garbanzos Arroz blanco con salchichas de pollo, tortilla francesa y verduras Arroz blanco con pisto	Crema de calabaza Muslos de pollo al horno con salsa de mostaza y miel con papas Sancochadas Judías al curry	Potaje de lentejas Pizza de pavo Pizza vegetal	Sopa de pollo Fogonero en salsa de millo con arroz Habichuelas con tomate	Crema de brócoli Hamburguesa de ternera con papas Hamburguesas de garbanzos
	Kcal: 963 Prot: 39 H.C.: 98.4 Lip: 39 Fibra: 17.8	Kcal: 672.63 Prot: 27.27 H.C.: 76 Lip: 25. Fibra: 13.84	Kcal: 896.98 Prot: 29.88 H.C.: 102.01 Lip: 34 Fibra: 23	Kcal: 763.18 Prot: 27.86 H.C.: 86.89 Lip: 16.9 Fibra: 7.63	Kcal: 698.29 Prot: 35 H.C.: 78.01 Lip:25.9 Fibra: 12.38
15-19 MARZO SEMANA 3	Crema de verduras Churros de pescado con papas sancochadas Lentejas con brócoli	Crema de espinacas Macarrones con pavo y champiñones Macarrones vegetales	Sopa de estrellitas Pollo teriyaki con arroz Judías con pisto	Potaje de acelgas con judías Bistec de ternera empanada con papas Pimientos rellenos	FRANCIA Crema de champiñones, puerros y calabacín Ensalada de tomate Parmentier de carne Parmentier de verduras y lentejas Flan
	Kcal: 528 Prot: 20 H.C.: 72.60 Lip: 39.3 Fibra: 17.8	Kcal: 758.50 Prot: 29.68 H.C.: 102.01 Lip: 21.7 Fibra: 9.26	Kcal: 621.83 Prot: 23.3 H.C.: 85,5 Lip: 20.7 Fibra: 7,75	Kcal: 880.96 Prot: 40 H.C.: 91.77 Lip: 33.4 Fibra: 20	Kcal: 705.88 Prot: 21.9 H.C.: 102.01 Lip: 21.7 Fibra: 9.26
22-26 MARZO SEMANA 4	Crema de calabaza Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Hamburguesas de judías con semillas	Potaje de lentejas Cinta de lomo a la naranja con cuscús Calabacines rellenos	Sopa de ternera con fideos Pollo empanado con pasta al ajillo Falafel con pasta al ajillo	Potaje de verduras Ropa vieja con ternera y pollo Ropa vieja vegetal	Potaje de berros Lasaña de atún Lasaña vegetal
	Kcal: 593.83 Prot: 26.44 H.C.: 77 Lip: 20 Fibra: 12.54	Kcal: 896 Prot: 40 H.C.: 112.60 Lip: 29.3 Fibra: 23.8	Kcal: 868.65 Prot: 40.66 H.C.: 86,12 Lip: 35 Fibra: 13	Kcal: 744 Prot: 35.5 H.C.: 86,7 Lip: 26 Fibra: 7,75	Kcal: 839.09 Prot: 24.97 H.C.: 109 Lip: 28.9 Fibra: 14-01,75

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 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
1	Crema de verduras														
1	Conchas de pasta con atún	X			X										
1	Conchas de pasta vegetales	X													
2	Potaje de berros														
2	Paella de pollo y ternera														
2	Paella vegetal														
3	Crema de calabacín							X							
3	Taquitos de fogonero a la riojana con papas sancochadas				X										
3	Estofado de lentejas														
4	Sopa de letras	X													
4	Croquetas de pollo con lazos de pasta al ajillo	X						X							
4	Falafel con lazos de pasta al ajillo	X													
5	Crema de zanahoria y puerro														
5	Cinta de cerdo a la manzana	X													
5	Rehogado de garbanzos con zanahorias baby														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 8 al 12 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
8	Potaje de verduras con garbanzos														
8	Arroz blanco con salchichas de pollo, tortilla francesa y verduras			X											
8	Arroz blanco con pisto														
9	Crema de calabaza														
9	Muslos de pollo al horno con salsa de mostaza y miel con papas sancochadas										X				
9	Judías al curry														
10	Potaje de lentejas														
10	Pizza de pavo	X													
10	Pizza vegetal	X													
11	Sopa de pollo	X													
11	Fogonero en salsa de millo con arroz				X										
11	Habichuelas con tomate														
12	Crema de brócoli							X							
12	Hamburguesa de ternera con papas	X						X							
12	Hamburguesas de garbanzos														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 15 al 19 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
15	Crema de verduras														
15	Churros de pescado con papas sancochadas	X	X	X	X			X						X	
15	Lentejas con brócoli														
16	Crema de espinacas														
16	Macarrones con pavo y champiñones	X						X							
16	Macarrones vegetales	X													
17	Sopa de estrellitas	X													
17	Pollo teriyaki con arroz	X													
17	Judías con pisto														
18	Potaje de acelgas con judías														
18	Bistec de ternera empanada con papas	X		X											
18	Pimientos rellenos														
19	Crema de champiñones, puerros y calabacín							X							
19	Ensalada de tomate														
19	Parmentier de carne							X							
19	Parmentier de verduras y lentejas														
19	Flan			X				X							

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 22 al 26 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
22	Crema de calabaza														
22	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X			X						X	
22	Hamburguesas de judías con semillas														
23	Potaje de lentejas														
23	Cinta de lomo a la naranja con cuscús	X													
23	Calabacines rellenos														
24	Sopa de ternera con fideos	X													
24	Pollo empanado con pasta al ajillo	X		X				X							
24	Falafel con pasta al ajillo	X													
25	Potaje de verduras														
25	Ropa vieja con ternera y pollo														
25	Ropa vieja vegetal														
26	Potaje de berros														
26	Lasaña de atún	X			X			X							
26	Lasaña vegetal	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