	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 NOVIEMBRE-4 DICIEMBRE SEMANA 1	Crema de verduras Churros de pescado con arroz Garbanzos con espinacas	Potaje de lentejas Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Crema de calabaza Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Falafel	Sopa de estrellitas Pollo al horno con cuscús Hamburguesas de judías	Crema de guisantes Ensalada de remolacha con manzana y queso Solomillo de cerdo con salsa de ciruelas y papas Tofu con salsa de ciruelas y papas
	Kcal: 850.19 Prot: 37 H.C.: 91.74 Lip:27 Fibra: 11.83	Kcal: 826 Prot: 37,3 H.C.:111 Lip:18,4 Fibra: 23,8	Kcal: 826 Prot: 37,3 H.C.:111 Lip:18,4 Fibra: 23,8	Kcal: 781,18 Prot: 42,62 H.C.:84,74 Lip:25,12 Fibra:18,5	Kcal: 883.21 Prot: 42.4 H.C.: 80.06 Lip:40 Fibra: 21.9
7-11 DICIEMBRE SEMANA 2	FESTIVO	FESTIVO	Sopa de pollo Hamburguesas de ternera con papas dado Hamburguesas vegetales	Crema de calabacín Macarrones con atún Macarrones vegetales	Potaje de berros Pollo al limón con arroz tres delicias Judías al curry
			Kcal:889 Prot: 36 H.C.:61.59 Lip: 53 Fibra:12.23	Kcal: 722.45 Prot: 24,4 H.C.:102.7 Lip:20.44 Fibra: 14.26	Kcal: 725 Prot: 34.6 H.C.: 91.96 Lip:26.55 Fibra: 21.17
14-18 DICIEMBRE SEMANA 3	Crema de calabaza Espaguetis boloñesa Espaguetis vegetales	Sopa de ternera Pollo agridulce con arroz Tofu agridulce	Potaje de verduras Croquetas de atún con Pasta al ajillo Falafel	Caldo de millo Pechuga de pollo a la plancha con cuscús Garbanzos con calabaza	Crema de espinacas Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo Rehogado de lentejas
	Kcal:692.63 Prot: 23.53 H.C.:96.92 Lip:17.86 Fibra: 15.34	Kcal: 637.63 Prot: 20.63 H.C.:70.92 Lip:31 Fibra: 8.71	Kcal: 724.82 Prot: 14.93 H.C.:93.71 Lip:227.9 Fibra: 14.89	Kcal: 646.36 Prot: 24.73 H.C.:89.73 Lip:17.83 Fibra: 11.6	Kcal:826.05 Prot: 39.75 H.C.:75.29 Lip:36 Fibra: 15.8
21-25 DICIEMBRE SEMANA 4	Potaje de verduras con garbanzos Paella de pescado Paella vegetal	Caldo con picadillo (huevo duro, ternera, pollo) Ensalada con rúcula, parmesano, manzana y crujiente de jamón serrano Pavo con salsa gravy, papas asadas y zanahorias, coles de Bruselas, habichuelas Loaf de batata y legumbres Tartaletas de trufa	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
	Kcal:816 Prot: 37 H.C.:104 Lip:21 Fibra:22	Kcal: 1068 Prot: 58 H.C.:78.36 Lip:55.27 Fibra: 12.78			

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 30 NOVIEMBRE al 4 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
30	Crema de verduras														
30	Churros de pescado con arroz	X		X	X			X	X						
30	Garbanzos con espinacas														
1	Potaje de lentejas														
1	Macarrones boloñesa	X													
1	Macarrones vegetales	X													
2	Crema de calabaza														
2	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X		X				X	X					X	
2	Falafel	X													
3	Sopa de estrellitas	X													
3	Pollo al horno con cuscús	X													
3	Hamburguesas de judías														
4	Crema de guisantes							X							
4	Ensalada de remolacha con manzana y queso							X							
4	Solomillo de cerdo con salsa de ciruelas y papas	X													
4	Tofu con salsa de ciruelas y papas	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 7 al 11 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
9	Sopa de pollo	X													
9	Hamburguesas de ternera con papas dado	X													
9	Hamburguesas vegetales														
10	Crema de calabacín							X							
10	Macarrones con atún	X			X										
10	Macarrones vegetales	X													
11	Potaje de berros														
11	Pollo al limón con arroz tres delicias	X		X				X							
11	Judías al curry														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 14 al 18 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
14	Crema de calabaza														
14	Espaguetis boloñesa	X													
14	Espaguetis vegetales	X													
15	Sopa de ternera	X													
15	Pollo agridulce con arroz	X													
15	Tofu agridulce														
16	Potaje de verduras														
16	Croquetas de atún con pasta al ajillo	X			X			X							
16	Falafel	X													
17	Caldo de millo			X											
17	Pechuga de pollo a la plancha con cuscús	X													
17	Garbanzos con calabaza														
18	Crema de espinacas														
18	Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo				X										
18	Rehogado de lentejas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 21 al 25 DICIEMBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
21	Potaje de verduras con garbanzos														
21	Paella de pescado				X										
21	Paella vegetal														
22	Caldo con picadillo (huevo duro, ternera, pollo)			X											
22	Ensalada con rúcula, parmesano, manzana y crujiente de jamón serrano							X							
22	Pavo con salsa gravy, papas asadas y zanahorias, coles de Bruselas, habichuelas														
22	Loaf de batata y legumbres														
22	Tartaletas de trufa	X						X	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