	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11-15 ENERO SEMANA 1	Crema de verduras Macarrones napolitana Macarrones vegetales	Crema de calabaza Chuletas de cerdo con salsa de membrillo y arroz Garbanzos con brócoli	Fideos judías y papas Croquetas de atún con papas dado Falafel	Potaje de acelgas con garbanzos Pollo al horno con cuscús Rehogado de lentejas	Potaje de lentejas Fogonero gratinado con papas sancochadas Hamburguesas de judías con semillas
	Kcal: 691 Pr: 27.31 H.C: 82.01 Lip:25 Fibra: 12.36	Kcal: 593.5 Pr: 29.31 H.C: 70 Lip:24 Fibra: 11.52	Kcal: 716.6 Pr: 44 H.C: 79 Lip:31Fibra: 21,19	Kcal: 829 Pr: 31 H.C: 79 Lip:24 Fibra: 16.1	Kcal: 808 Pr: 44 H.C: 93.4 Lip:31 Fibra: 16.1
18-22 ENERO SEMANA 2	Potaje de verduras con garbanzos Pechuga de pollo con sésamo y miel y papas dado Hamburguesa vegetal	Potaje de berros Macarrones con atún Macarrones vegetales	Crema de calabacín Pollo al limón al estilo chino con arroz Tofu al limón	Crema de zanahoria Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo Estofado de judías con verduras	Sopa de pollo con estrellitas Solomillo de cerdo a la manzana con cuscús Rehogado de garbanzos con habichuelas
	Kcal: 724 Pr: 41 H.C: 84 Lip:19 Fibra: 19.85	Kcal: 823.85 Pr: 32 H.C: 123 Lip:18.35 Fibra: 23	Kcal: 623.45 Pr: 26.64 H.C: 71.42 Lip:28.14 Fibra: 11.66	Kcal: 788.55 Pr: 33.92 H.C: 75.34 Lip:35 Fibra: 13.68	Kcal: 694.63 Pr: 32.87 H.C: 70.46 Lip:24 Fibra: 7.15
25-29 ENERO SEMANA 3	Crema de calabaza y puerros Fogonero al horno con salsa de calabaza y cuscús Tofu con salsa de calabaza	Sopa de fideos con ternera Tortilla de papas con daditos de pavo Tortilla de papas con calabacín	Caldo de millo Macarrones lasaña con boloñesa de ternera Macarrones vegetales	Crema de coliflor Cinta de lomo a la naranja con arroz Judías al curry	Crema de espinacas Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Rehogado de lentejas con calabacín
	Kcal: 663.83 Pr: 28.47 H.C: 74.88 Lip:25.58 Fibra: 12.54	Kcal: 754.32 Pr: 29.44 H.C: 87.15 Lip: 29.21 Fibra: 10.67	Kcal: 904.44 Pr: 28.10 H.C: 133 Lip: 25.6 Fibra: 20.36	Kcal: 627 Pr: 21.4 H.C: 78.2Lip:33 Fibra: 11,1	Kcal: 749 Pr: 31.4H.C: 82.59 Lip:29.81 Fibra: 16.12

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 11 al 15 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
11	Crema de verduras														
11	Macarrones napolitana	X													
11	Macarrones vegetales	X													
12	Crema de calabaza														
12	Chuletas de cerdo con salsa de membrillo y arroz														
12	Garbanzos con brócoli														
13	Fideos judías y papas	X													
13	Croquetas de atún con papas dado	X			X			X							
13	Falafel	X													
14	Potaje de acelgas con garbanzos														
14	Pollo al horno con cuscús	X													
14	Rehogado de lentejas														
15	Potaje de lentejas														
15	Fogonero gratinado con papas sancochadas				X			X							
15	Hamburguesas de judías con semillas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 18 al 22 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
18	Potaje de verduras con garbanzos														
18	Pechuga de pollo con sésamo y miel y papas dado											X			
18	Hamburguesa vegetal														
19	Potaje de berros														
19	Macarrones con atún	X			X										
19	Macarrones vegetales	X													
20	Crema de calabacín							X							
20	Pollo al limón al estilo chino con arroz	X													
20	Tofu al limón														
21	Crema de zanahoria														
21	Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo				X										
21	Estofado de judías con verduras														
22	Sopa de pollo con estrellitas	X													
22	Solomillo de cerdo a la manzana con cuscús	X													
22	Rehogado de garbanzos con habichuelas														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 25 al 29 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
25	Crema de calabaza y puerros														
25	Fogonero al horno con salsa de calabaza y cuscús	X			X										
25	Tofu con salsa de calabaza														
26	Sopa de fideos con ternera	X													
26	Tortilla de papas con daditos de pavo			X											
26	Tortilla de papas con calabacín			X											
27	Caldo de millo			X											
27	Macarrones lasaña con boloñesa de ternera	X						X							
27	Macarrones vegetales	X													
28	Crema de coliflor							X							
28	Cinta de lomo a la naranja con arroz	X													
28	Judías al curry														
29	Crema de espinacas														
29	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X		X				X						X	
29	Rehogado de lentejas con calabacín														

- 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