	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 SEPTIEMBRE-2 OCTUBRE SEMANA 1	Crema de calabaza Macarrones con atún Macarrones vegetales	Sopa de pollo Fogonero al horno con papas panaderas con cebolla y limón Hamburguesas de lentejas	Potaje de lentejas Pollo en salsa tropical con arroz Estofado de garbanzos con brócoli	Crema de espinacas Lomo de Sajonia con papas sancochadas Tofu con pisto	Potaje de verduras Croquetas de pollo con tomates aliñados Falafel
	Kcal: 530 Prot 21,99 H.C.:77,20 Lip:12,38 Fibra:9,60	Kcal: 835 Prot 44 H.C.:77,83 Lip:35 Fibra:12,9	Kcal:772,8 Prot 40 H.C 80,56 Lip:26,6 Fibra: 21,2	Kcal: 743 Prot 28,73 H.C.: 72,85 Lip:34 Fibra:15,2	Kcal: 684,17 Prot 19,84 H.C.: 77,61 Lip:26,9 Fibra:10,85
5-9 OCTUBRE SEMANA 2	Potaje de verduras Pollo al horno con cuscús Rehogado de lentejas con calabacín	Potaje de acelgas con garbanzos Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo Hamburguesas de garbanzos	Crema de zanahoria Pollo pizza con lazos de pasta Estofado de judías con zanahorias baby	Sopa de ternera Churros de pescado con ensalada mixta Rehogado de garbanzos con habichuelas	Crema de coliflor Taquitos de cerdo en adobo con arroz Hamburguesas de judías
	Kcal: 702,61 Prot:33,65 H.C.: 70,64 Lip:28,49 Fibra:10,85	Kcal:728,88 Prot: 44 H.C.: 80,54 Lip: 26,34 Fibra:20,38	Kcal: 891,25 Prot: 29,54 H.C.: 108,69 Lip:33 Fibra: 10,9	Kcal: 791,96 Prot: 36,4 H.C.: 49 Lip :46 Fibra :8,4	Kcal: 654 Prot: 27,39 H.C.:79,44 Lip:26,25 Fibra:13,58
12-16 OCTUBRE SEMANA 3	DÍA FESTIVO	Papas judías y fideos Pollo agridulce con arroz tres delicias Hamburguesas de lentejas	Crema de verduras Rabas de calamar con papas sancochadas Judías al curry	Crema de calabacín Macarrones boloñesa con bechamel y queso Tofu con espinacas	Sopa de estrellitas Fogonero encebollado con tomate con brócoli y millo Garbanzada
		Kcal: 917 Prot: 49 H.C.: 103,93 Lip: 32,99 Fibra: 17,42	Kcal: 606,97 Prot: 23,14 H.C.: 84,51 Lip:17,32 Fibra: 14,26	Kcal: 914,21 Prot: 33 H.C.: 115,23 Lip:32 Fibra: 14,99	Kcal: 729,45 Prot: 23,26 H.C.: 55,08 Lip: 30 Fibra: 12,17
19-23 OCTUBRE SEMANA 4	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo rebozado con pasta y tomatitos cherry Albóndigas vegetales	Potaje de berros Paella de pescado Paella vegetal	Sopa de pescado Albóndigas de ternera con papas sancochadas Falafel	Crema de verduras Pollo a la plancha con cuscús Estofado de lentejas con verduras	Crema de guisantes Fogonero al horno con papas panaderas cebolla y limón Tofu con papas panaderas cebolla y limón
	Kcal: 710,13 Prot: 28,44 H.C.: 75,16 Lip: 34 Fibra: 11,84	Kcal: 799,85 Prot: 28,96 H.C.: 131,9 Lip: 17,45 Fibra	Kcal: 766 Prot: 26,7 H.C.: 72,2 Lip: 35,9 Fibra: 9,9	Kcal: 594,61 Prot:24,71 H.C.:64,78 Lip: 23,04 Fibra: 7,66	Kcal: 712,99 Prot: 27,64 H.C.: 84,4 Lip: 22,64 Fibra: 21,68

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

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 28 SEPTIEMBRE al 4 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
28	Crema de calabaza														
28	Macarrones con atún	X			X										
28	Macarrones vegetales	X													
29	Sopa de pollo	X													
29	Fogonero al horno con papas panaderas con cebolla y limón				X										
29	Hamburguesas de lentejas														
30	Potaje de lentejas														
30	Pollo en salsa tropical con arroz														
30	Estofado de garbanzos con brócoli														
1	Crema de espinacas							X							
1	Lomo de Sajonia con papas sancochadas														
1	Tofu con pisto														
2	Potaje de verduras														
2	Croquetas de pollo con tomates aliñados	X						X							
2	Falafel	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 7 al 11 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
5	Potaje de verduras														
5	Pollo al horno con cuscús	X													
5	Rehogado de lentejas con calabacín														
6	Potaje de acelgas con garbanzos														
6	Fogonero al horno con papas sancochadas y mojo				X										
6	Hamburguesas de garbanzos														
7	Crema de zanahoria														
7	Pollo pizza con lazos de pasta	X						X							
7	Estofado de judías con zanahorias baby														
8	Sopa de ternera														
8	Churros de pescado con ensalada mixta	X			X										
8	Rehogado de garbanzos con habichuelas														
9	Crema de coliflor							X							
9	Taquitos de cerdo en adobo con arroz														
9	Hamburguesas de judías														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 14 al 18 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
13	Papas judías y fideos	X													
13	Pollo agridulce con arroz tres delicias														
13	Hamburguesas de lentejas														
14	Crema de verduras														
14	Rabas de calamar con papas sancochadas	X												X	
14	Judías al curry														
15	Crema de calabacín							X							
15	Macarrones boloñesa con bechamel y queso	X						X							
15	Tofu con espinacas														
16	Sopa de estrellitas	X													
16	Fogonero encebollado con tomate con brócoli y millo				X										
16	Garbanzada														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 19 al 25 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
19	Crema de calabaza														
19	Jamoncitos de pollo rebozado con pasta y tomatitos cherry	X													
19	Albóndigas vegetales														
20	Potaje de berros														
20	Paella de pescado				X										
20	Paella vegetal														
21	Sopa de pescado				X										
21	Albóndigas de ternera con papas sancochadas	X													
21	Falafel	X													
22	Crema de verduras														
22	Pollo a la plancha con cuscús	X													
22	Estofado de lentejas con verduras														
23	Crema de guisantes							X							
23	Fogonero al horno con papas panaderas cebolla y limón				X										
23	Tofu con papas panaderas cebolla y limón														

- 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