



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 SEPTIEMBRE- 4 OCTUBRE SEMANA 1	Sopa de pescado Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino, cebolla y atún Cordon blue de pollo con papas Falafel con papas	Crema de zanahoria con coco, curry y cilantro Ensalada de col con jamón, piña y 4 quesos Espaguetis boloñesa Espaguetis vegetales	Potaje de espinacas con garbanzos Ensalada con remolacha, pera y queso feta Cerdo agridulce con arroz Rollitos vegetales con arroz Quark y fruta	Potaje de verduras Ensalada con tomate, pepino, zanahoria y millo Ropa vieja de pollo Ropa vieja vegetal	Crema de calabacín Ensalada de pasta tricolor con tomates cherry, mozzarella y rúcula Merluza con mojo verde y papas sancochadas Estofado de judías con champiñones
7-11 OCTUBRE SEMANA 2	Sopa con verduras y fideos de arroz Ensalada con canónigos, semillas, mandarina, y atún Solomillitos de pollo a la parrilla con limón y hierbas con arroz Pimientos rellenos con verduras y arroz	Crema de calabaza Ensalada griega con pepino, queso feta, pimiento verde, pimiento rojo y tomate con aliño de yogur Raviolis de jamón con salsa de tomate casera Raviolis de espinacas	Potaje de berros Ensalada de arroz con pollo, manzana, millo y perejil Tortilla de papas Tortilla de papas vegana Quark y fruta	Potaje de acelgas y garbanzos Tomates aliñados Arroz a la cubana Arroz con judías negras	FORMACIÓN PERSONAL (NO HAY CLASE)
14-18 OCTUBRE SEMANA 3	Sopa de estrellitas Vinagreta de lentejas Pollo al horno con salsa a la casera y papas dado Hamburguesa vegetal	Crema de verduras Ensalada con kikos, pera y queso Cinta de lomo en salsa de champiñones con cuscús Judías al curry	Potaje de lentejas Ensalada de pasta integral con pollo, espinacas y parmesano Taquitos de merluza con papas sancochadas Calabacines rellenos Quark y fruta	Crema de calabacín Ensalada mixta con tomate, pepino, atún y cebolla Espaguetis con pollo y verdura Espaguetis vegetales	Fideos judías y papas Ensalada con canónigos, zanahoria, millo, queso tierno y tomates cherry Pavo en salsa de piña con arroz Garbanzada
21 -25 OCTUBRE SEMANA 4	Sopa de pollo con fideos Ensalada con manzana, pasas y queso Lenguado Menier con papas sancochadas Estofado de lentejas	Potaje de verduras con judías Ensalada con salmón, aguacate, millo y papas sancochadas Arroz amarillo con ternera y verduras Arroz vegetal	Caldo de millo Ensalada con remolacha, aceitunas verdes, mandarina y semillas Cinta de cerdo a la parmesana con cuscús Pisto con garbanzos Quark y fruta	Crema de puerros con calabacín y champiñones Vinagreta de judías Tubos de pasta con boloñesa de atún Tubos de pasta vegetales	Crema de calabaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Hamburguesas de pollo y espinacas con papas Hamburguesas vegetales Helado

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 4

21 al 25 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
21	Sopa de pollo con fideos	X					X				X				
21	Ensalada con manzana, pasas y queso			X				X							
21	Lenguado Menier con papas sancochadas	X			X			X							
21	Estofado de lentejas														
22	Potaje de verduras con judías														
22	Ensalada con salmón, aguacate, millo y papas sancochadas				X										
22	Arroz amarillo con ternera y verduras														
22	Arroz vegetal														
23	Caldo de millo			X											
23	Ensalada con remolacha, aceitunas verdes, mandarina y semillas								X						
23	Cinta de cerdo a la parmesana con cuscús	X						X							
23	Pisto con garbanzos														
24	Crema de puerros con calabacín y champiñones							X							
24	Vinagreta de judías														
24	Tubos de pasta con boloñesa de atún	X			X		X				X				
24	Tubos de pasta vegetales	X					X				X				
25	Crema de calabaza														
25	Ensalada de col, zanahoria y manzana			X							X				
25	Hamburguesas de pollo y espinacas con papas														
25	Hamburguesas vegetales														
25	Helado							X							

SEMANA 1	Cal. 871 Prot. 43,3 Hc. 89,3 Gr. 37,9 Fibra 12,8	Cal. 375 Prot. 14,22 Hc. 30,52 Gr. 22,82 Fibra 8,7	Cal. 977 Prot. 57,42 Hc. 105,45 Gr. 35,95 Fibra 7	Cal. 786 Prot. 44,6 Hc. 64 Gr. 31,08 Fibra 12	Cal. 582 Prot. 25,6 Hc. 72,29 Gr. 21,93 Fibra 12
SEMANA 2	Cal. 718 Prot. 45,46 Hc. 54,2 Gr. 33,3 Fibra 4,3	Cal. 578 Prot. 21,5 Hc. 60,3 Gr. 26 Fibra 3,2	Cal. 827 Prot. 60,42 Hc. 92,46 Gr. 24,38 Fibra 8,4	Cal. 1005 Prot. 35,1 Hc. 122 Gr. 42,78 Fibra 10,7	FORMACIÓN PERSONAL
SEMANA 3	Cal. 806 Prot. 43,27 Hc. 72,3 Gr. 36,39 Fibra 11,8	Cal. 488 Prot. 32 Hc. 46,2 Gr. 19,2 Fibra 9,5	Cal. 1085 Prot. 75,09 Hc. 114 Gr. 37,53 Fibra 11,35	Cal. 521 Prot. 22,52 Hc. 37,93 Gr. 30,8 Fibra 9	Cal. 650 Prot., 43,69 Hc. 64 Gr., 23 Fibra 3,2
SEMANA 4	Cal. 527 Prot. 31,1 Hc. 56,09 Gr. 20,4 Fibra 4,6	Cal. 1075 Prot. 54,84 Hc. 137,4 Gr. 35,75 Fibra 14,4	Cal. 604 Prot. 46,6 Hc. 65,8 Gr. 17,9 Fibra 17,4	Cal. 637 Prot. 23,6 Hc. 102,41 Gr. 12,8 Fibra 14	Cal. 706 Prot. 35,53 Hc. 67,6 Gr. 31,70 Fibra 9,4

***Opción vegetariana marcada en verde**

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada y km 0.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales.
- Ofrecemos a diario pan integral, fruta de temporada y un lácteo a la semana
- 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:

STUDIO
7FITNESS

@7fitness_studio
C/. Remedios Nº4