	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8-12 ENERO SEMANA 1	Sopa de verduras Ensalada con pera, kikos y 4 quesos Arroz amarillo con pollo, migas de chistorra y verduras Paella vegetal	Potaje de lentejas Ensalada de col rizada, manzana, pavo, pimiento rojo, semillas con aderezo de mostaza y miel Macarrones con atún Macarrones vegetales	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada de lentejas, espinacas, tomate cherry, pimiento rojo y aderezo de limón Abadejo al horno con mojo verde y papas sancochadas Hamburguesa vegetal Fruta y Quark	Crema de zanahoria y calabacín Ensalada con quinoa, remolacha, rúcula y queso feta con aliño de tahini y naranja Pavo en salsa teriyaki con cuscús Salteado de cuscús con habichuelas, champiñones, tomatitos cherry y garbanzos	Crema de espinacas Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria Lomo adobado con coditos de pasta Garbanzada
15-19 ENERO SEMANA 2	Sopa de estrellitas Ensalada mixta con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y verde Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y arroz Albóndigas de espinacas con arroz	Potaje de berros con judías Ensalada con quinoa, melocotón, cebolla y semillas Taquitos de merluza rebozada con papas arrugadas y mojo Falafel con papas sancochadas	Crema de brócoli Ensalada con berros, tomate y queso tierno Pavo al ajillo con arroz pilaf con pasas y zanahoria Pimientos rellenos Fruta y Quark	Crema de calabaza Vinagreta de judías Raviolis de jamón con salsa de queso Raviolis vegetales	Crema de verduras Ensalada cesar con pollo, tomates cherry, daditos de pan y parmesano Tortilla de papas Tortilla de papas con calabacín
22-26 ENERO SEMANA 3	Sopa con fideos Vinagreta de lentejas Arroz blanco con salchichas de pollo, tortilla francesa y guisantes y salsa de tomate casera Rollitos imperiales vegetales con arroz	Potaje de acelgas con garbanzos Ensalada con manzana, queso y pasas Rigatoni boloñesa Rigatoni con boloñesa de lentejas	Crema de verduras Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas Pollo al estilo tailandés con leche de coco, pimiento rojo y curry con cuscús Estofado de garbanzos Fruta y Quark	Caldo de millo Ensalada griega con pepino, tomate cherry, aceitunas negras, queso feta y aderezo de orégano Salmón empanado con salsa de mostaza y eneldo y puré de papas Hamburguesa de remolacha con arroz	Crema de zanahoria Tomates aliñados Estofado de pavo Estofado de judías con verduras
29 ENERO-2 FEBRERO SEMANA 4	Sopa de letras Ensalada con melocotón, semillas y queso Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Judías al curry con papas sancochadas	Potaje de verduras con judías Ensalada mixta con tomate, cebolla, aceitunas y atún Ñoquis con salsa carbonara Ñoquis vegetales	Crema de coliflor Ensalada con rúcula, jamón serrano, manzana y parmesano Pollo rebozado con salteado de zanahoria y champiñones al horno con papas dado con tomillo y ajo Falafel con papas dado con tomillo y ajo Fruta y Quark	Potaje de berros Ensalada de col con queso, zanahoria y piña Estofado de ternera Estofado de lentejas	Crema de calabaza Ensalada con mandarina, queso y semillas Cinta de lomo rellena de jamón y queso con salteado de zanahorias baby, salsa de piña y arroz blanco Garbanzos con champiñones

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 8 al 12 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
8	Sopa de verduras														
8	Ensalada con pera, kikos y 4 quesos			X			X	X			X				
8	Arroz amarillo con pollo, migas de chistorra y verduras														
8	Paella vegetal														
9	Potaje de lentejas														
9	Ensalada de col rizada, manzana, pavo, pimiento rojo, semillas con aderezo de mostaza y miel						X		X		X				
9	Macarrones con atún	X			X		X				X				
9	Macarrones vegetales	X					X				X				
10	Potaje de verduras con garbanzos														
10	Ensalada de lentejas, espinacas, tomate cherry, pimiento rojo y aderezo de limón														
10	Abadejo al horno con mojo verde				X										
10	Hamburguesa vegetal						X								
11	Crema de zanahoria y calabacín														
11	Ensalada con quinoa, remolacha, rúcula y queso feta con aliño de tahini y naranja							X	X						
11	Pavo en salsa teriyaki con cuscús	X					X								
11	Salteado de cuscús con habichuelas, champiñones, tomates cherry y garbanzos	X													
12	Crema de espinacas														
12	Ensalada de col con manzana rallada y zanahoria			X			X				X				
12	Lomo adobado con coditos de pasta	X						X							
12	Garbanzada														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 15 al 19 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
15	Sopa de estrellitas	X					X				X				
15	Ensalada mixta con tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo y verde														
15	Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y arroz	X						X							
15	Albóndigas de espinacas con arroz						X								
16	Potaje de berros con judías														
16	Ensalada con quinoa, melocotón, cebolla y semillas								X						
16	Taquitos de merluza rebozada con papas arrugadas y mojo	X			X										
16	Falafel con papas sancochadas	X													
17	Crema de brócoli							X							
17	Ensalada con berros, tomate y queso tierno							X							
17	Pavo al ajillo con arroz pilaf con pasas y zanahoria								X						
17	Pimientos rellenos							X							
18	Crema de calabaza														
18	Vinagreta de judías														
18	Raviolis de jamón con salsa de queso	X		X				X							
18	Raviolis vegetales	X		X				X							
19	Crema de verduras														
19	Ensalada cesar con pollo, tomates cherry, daditos de pan y parmesano	X		X	X		X	X	X		X				
19	Tortilla de papas			X											
19	Tortilla de papas con calabacín			X											

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 22 al 26 ENERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
22	Sopa con fideos	X					X				X				
22	Vinagreta de lentejas														
22	Arroz blanco con salchichas de pollo, tortilla francesa y guisantes y salsa de tomate casera			X			X								
22	Rollitos imperiales vegetales con arroz	X													
23	Potaje de acelgas con garbanzos														
23	Ensalada con manzana, queso y pasas						X	X	X		X				
23	Rigatoni boloñesa	X					X				X				
23	Rigatoni con boloñesa de lentejas	X					X				X				
24	Crema de verduras														
24	Ensalada con remolacha, brotes tiernos, millo y semillas						X		X						
24	Pollo al estilo tailandés con leche de coco, pimiento rojo y curry con cuscús	X					X								
24	Estofado de garbanzos														
25	Caldo de millo			X											
25	Ensalada griega con pepino, tomate cherry, aceitunas negras, queso feta y aderezo de orégano							X							
25	Salmón empanado con salsa de mostaza y eneldo y puré de papas	X			X		X				X				
25	Hamburguesa de remolacha con arroz						X								
26	Crema de zanahoria														
26	Tomates aliñados														
26	Estofado de pavo														
26	Estofado de judías con verduras														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 29 ENERO al 2 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
29	Sopa de letras	X					X				X				
29	Ensalada con melocotón, semillas y queso							X	X						
29	Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X	X	X		X	X						X	X
29	Judías al curry con papas sancochadas														
30	Potaje de verduras con judías														
30	Ensalada mixta con tomate, cebolla, aceitunas y atún				X										
30	Ñoquis con salsa carbonara	X						X							
30	Ñoquis vegetales	X													
31	Crema de coliflor							X							
31	Ensalada con rúcula, jamón serrano, manzana y parmesano						X	X			X				
31	Pollo rebozado con salteado de zanahoria y champiñones al horno con papas dado con tomillo y ajo	X													
31	Falafel con papas dado con tomillo y ajo	X													
1	Potaje de berros														
1	Ensalada de col con queso, zanahoria y piña			X				X							
1	Estofado de ternera														
1	Estofado de lentejas														
2	Crema de calabaza														
2	Ensalada con mandarina, queso y semillas							X	X						
2	Cinta de lomo rellena de jamón y queso con salteado de zanahorias baby, salsa de piña y arroz blanco							X							
2	Garbanzos con champiñones														

SEMANA 1	Cal. 725 Prot. 41,29 Hc.57 Gr. 30,1 Fibra 14,7	Cal. 1096 Prot. 59,7 Hc 155 Gr. 24,9 Fibra 13	Cal. 668 Prot. 41,6 Hc. 100 Gr. 20,1 Fibra 20,3	Cal. 1001 Prot. 71,58 Hc. 105 Gr. 33,41 Fibra 22	Cal. 801 Prot. 46,2 Hc. 108,2 Gr. 17,5 Fibra 8,7
SEMANA 2	Cal. 901 Prot. 36,9 Hc.109,9 Gr. 35,5 Fibra 10	Cal. 1378 Prot. 81 Hc.185 Gr. 42,5 Fibra 21	Cal. 632 Prot. 46,2 Hc. 51,5 Gr. 17,5 Fibra 7,3	Cal. 836 Prot. 33,6 Hc.132 Gr. 16,4 Fibra 12,5	Cal. 679 Prot. 33.97 Hc. 84.92 Gr. 22.65 Fibra 12.5
SEMANA 3	Cal. 692 Prot. 42,81 Hc 72,1 Gr. 24,38 Fibra 8,1	Cal. 1016 Prot. 48,9 Hc 101,4 Gr. 39,5 Fibra 14,6	Cal. 1084 Prot. 65 Hc.145 Gr. 29 Fibra 34,8	Cal. 827 Prot. 32,2 Hc.95 Gr. 36,4 Fibra 8,8	Cal. 682.46 Prot. 34.12 Hc 85 Gr. 22.75 Fibra 10.12
SEMANA 4	Cal. 745 Prot. 28,6 Hc.110 Gr. 22,7 Fibra 13,4	Cal. 894 Prot. 44,3 Hc 105 Gr. 33,58 Fibra 15	Cal. 1284 Prot. 44 Hc.134 Gr. 64,6 Fibra 18	Cal. 1155 Prot. 65 Hc 120 Gr. 48 Fibra 29	Cal. 678.47 Prot. 33.92 Hc 84.81 Gr. 22.62 Fibra. 10.62

***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