	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5-9 FEBRERO SEMANA 1	Sopa con fideos Ensalada con mini mazorcas y pimiento rojo Merluza a la gallega con papas salteadas Judías al curry	Potaje de berros con judías Ensalada con pepino, cebolla, zanahoria, aceitunas y tomate Lomo en salsa de ciruelas con arroz Garbanzada con papas sancochadas	Crema de lentejas rojas Ensalada de pollo y manzana con salsa de yogur Ravioli de jamón con salsa de calabaza, ricota y parmesano Ravioli de espinacas con salsa de calabaza, ricota y parmesano Quark y fruta	Crema de coliflor Ensalada de tomate, queso feta, pepino, aceitunas negras y cebolla roja Pollo en salsa de verduras con cuscús Pimientos rellenos	Potaje de verduras Vinagreta de lentejas Puntillas de calamar con papas sancochadas y mojo Falafel con papas sancochadas
12-16 FEBRERO SEMANA 2	VACACIONES ESCOLARES	FESTIVO	Sopa de estrellitas Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino y brotes Huevos al plato con jamón y queso y arroz blanco Calabacines rellenos arroz Quark y fruta	Crema de calabaza Vinagreta de judías Espirales de pasta con atún Espirales de pasta vegetales	Potaje de acelgas con judías blancas Tomates aliñados Pollo en salsa korma con puré de papas Garbanzos con zanahoria
19-23 FEBRERO SEMANA 3	Sopa de pescado con arroz Ensalada de col, manzana y zanahoria Pechuga de pollo estilo Kentucky con papas Nuggets veganos con papas	Crema de zanahoria y puerro Ensalada de berros, queso tierno y tomate Paella de pulpo Paella vegetal	Crema de calabaza Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún Pavo en salsa de mostaza y miel con cuscús Rehogado de lentejas con cuscús Crema de limón y fruta	Potaje de lentejas Ensalada con pera, kikos y queso Fideuá con abadejo Judías con pisto	Potaje de verduras con judías Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas Ternera en salsa de champiñones con arroz al cilantro Hamburguesas de remolacha con arroz al cilantro
26 FEBRERO-1 MARZO SEMANA 4	Purrusalda (sopa de pollo y puerros) Tomates aliñados Lomo adobado con papas Falafel con papas	Potaje de berros con judías Ensalada con manzana, pasas y cuatro quesos Merluza en salsa Meuniere con arroz Albóndigas de espinacas	Potaje de verdura con garbanzos Ensalada Pericaña con huevo duro, atún, manzana, tomate y millo Coditos de pasta con tiras de pavo a la soja con verduras Coditos de pasta vegetales Quark y fruta	Sopa con estrellitas Ensalada de quinoa con verduras asadas, queso feta y aguacate Estofado de cerdo Estofado de judías negras	Crema de brócoli Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña Croquetas de pollo con lazos de pasta y salsa de tomate casera Garbanzos con calabaza

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 5 al 9 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc.	Sulfito
5	Sopa con fideos	X					X				X				
5	Ensalada con mini mazorcas y pimiento rojo														
5	Merluza a la gallega con papas salteadas				X										
5	Judías al curry														
6	Potaje de berros con judías														
6	Ensalada con pepino, cebolla, zanahoria, aceitunas y tomate														
6	Lomo en salsa de ciruelas con arroz							X							
6	Garbanzada con papas sancochadas														
7	Crema de lentejas rojas														
7	Ensalada de pollo y manzana con salsa de yogur						X	X			X				
7	Ravioli de jamón con salsa de calabaza, ricota y parmesano	X		X				X							
7	Ravioli de espinacas con salsa de calabaza, ricota y parmesano	X		X				X							
8	Crema de coliflor							X							
8	Ensalada de tomate, queso feta, pepino, aceitunas negras y cebolla roja							X							
8	Pollo en salsa de verduras con cuscús	X													
8	Pimientos rellenos	X						X							
9	Potaje de verduras														
9	Vinagreta de lentejas														
9	Puntillas de calamar con papas sancochadas y mojo	X	X		X		X							X	
9	Falafel con papas sancochadas	X													

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 2 12 al 16 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
14	Sopa de estrellitas	X					X				X				
14	Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino y brotes						X								
14	Huevos al plato con jamón y queso y arroz blanco			X				X							
14	Calabacines rellenos arroz							X							
15	Crema de calabaza														
15	Vinagreta de judías														
15	Espirales de pasta con atún	X			X		X				X				
15	Espirales de pasta vegetales	X					X				X				
16	Potaje de acelgas con judías blancas														
16	Tomates aliñados														
16	Pollo en salsa korma con puré de papas	X						X							
16	Garbanzos con zanahoria														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 3 19 al 23 FEBRERO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
19	Sopa de pescado con arroz				X										
19	Ensalada de col, manzana y zanahoria			X			X				X				
19	Pechuga de pollo estilo Kentucky con papas	X													
19	Nuggets veganos con papas	X													
20	Crema de zanahoria y puerro														
20	Ensalada de berros, queso tierno y tomate							X							
20	Paella de pulpo		X											X	
20	Paella vegetal														
21	Crema de calabaza														
21	Ensalada mixta con tomate, pimiento rojo, pimiento verde y atún				X										
21	Pavo en salsa de mostaza y miel con cuscús	X					X	X			X				
21	Rehogado de lentejas con cuscús	X													
21	Crema de limón y fruta							X							
22	Potaje de lentejas														
22	Ensalada con pera, kikos y queso			X			X	X			X				
22	Fideuá con abadejo	X			X		X				X				
22	Judías con pisto														
23	Potaje de verduras con judías														
23	Ensalada con garbanzos, tomate, cebolla, perejil y aceitunas														
23	Ternera en salsa de champiñones con arroz al cilantro														
23	Hamburguesas de remolacha con arroz al cilantro														

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 4 26 FEBRERO al 1 MARZO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Molusc	Sulfito
26	Purrusalda (sopa de pollo y puerros)	X													
26	Tomates aliñados														
26	Lomo adobado con papas							X							
26	Falafel con papas	X													
27	Potaje de berros con judías														
27	Ensalada con manzana, pasas y cuatro quesos			X			X	X			X				
27	Merluza en salsa Meuniere con arroz				X										
27	Albóndigas de espinacas						X								
28	Potaje de verdura con garbanzos														
28	Ensalada Pericaña con huevo duro, atún, manzana, tomate y millo			X	X										
28	Coditos de pasta con tiras de pavo a la soja con verduras	X					X				X				
28	Coditos de pasta vegetales	X					X				X				
29	Sopa con estrellitas	X					X				X				
29	Ensalada de quinoa con verduras asadas, queso feta y aguacate							X							
29	Estofado de cerdo														
29	Estofado de judías negras														
1	Crema de brócoli							X							
1	Ensalada de col con zanahoria, queso, pavo y piña			X				X							
1	Croquetas de pollo con lazos de pasta y salsa de tomate casera	X						X							
1	Garbanzos con calabaza														

SEMANA 1	Cal.761 Prot.32,4 HC.79,1 Gr. 35.7 Fibra. 6	Cal. 977 Prot.65 HC.130,4 Gr. 20.5 Fibra.13	Cal. 692 Prot.56 HC. 85 Gr.14 Fibra. 14	Cal. 706 Prot. 46 HC. 22,7 Gr. 30 Fibra. 13	Cal. 711 Prot. 49,1 Hc. 95,7 Gr. 23.2 Fibra. 17,4
SEMANA 2	**VACACIONES ESCOLARES**	**FESTIVO**	Cal. 737 Prot. 45,46 Hc. 51,2 Gr. 28.65 Fibra. 6,8	Cal. 918 Prot. 30,5 Hc.172 Gr. 8.5 Fibra. 10,6	Cal. 991 Prot.60,1 Hc. 86,7 Gr. 46,4 Fibra: 9.4
SEMANA 3	Cal. 785 Prot. 28,4 Hc. 103 Gr. 27,3 Fibra 7	Cal. 838 Prot. 36,7 Hc. 99,4 Gr. 31,3 Fibra 11,7	Cal. 651 Prot. 43,1 Hc. 54,2 Gr. 28.1 Fibra. 6,6	Cal. 800 Prot. 43 HC. 86,3 Gr. 33.8 Fibra. 11	Cal. 832 Prot. 63,4 Hc .92,9 Gr. 23 Fibra. 14,4
SEMANA 4	Cal. 677 Prot. 43 Hc. 68,02 Gr. 26,68 Fibra.12	Cal. 882 Prot. 54,40 Hc.92,3 Gr. 34 Fibra. 10,80	Cal.1023 Prot.59,5 Hc.134,9 Gr. 26,75 Fibra.12	Cal.724 Prot. 41,46 Hc.92 Gr. 22.73 Fibra. 29,8	Cal. 812 Prot.45,2 Hc. 99 Gr. 25,6 Fibra.9

***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