



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2-6 OCTUBRE SEMANA 1	Sopa de pescado Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino, cebolla y atún Hamburguesa de pollo con coditos de pasta Hamburguesa de soja y verduras con coditos de pasta	Potaje de berros Vinagreta de lentejas Taqitos de merluza rebozada con papas sancochadas y mojo Albóndigas de espinacas	Crema de zanahoria y calabacín Ensalada con pimiento de piquillo, millo, espinacas, pollo asado y cebolla roja Ravioli de pasta fresca rellenos de queso con salsa de tomate casera Ravioli de pasta fresca rellenos de queso con salsa de tomate casera Quark	Potaje de lentejas Ensalada con col, zanahoria, melocotón y remolacha Pavo con curry y coco y arroz pilaf con zanahoria y pasas Judías con arroz pilaf	Crema de coliflor Ensalada con espinacas, remolacha, millo, pimiento rojo y pimiento verde Buñuelos de bacalao con papas Falafel
9-13 OCTUBRE SEMANA 2	Sopa de estremitas Ensalada de frijoles negros, millo, tomatitos cherry, zanahoria rallada y queso Arroz con pollo a la valenciana con pimientos y judías verdes Arroz vegetal	Potaje de verduras Tomates aliñados Tortilla de papas rellena de pechuga de pavo y queso Tortilla de papas con cebolla y calabacín	Crema de calabaza Ensalada con queso tierno, rúcula, y aguacate Dados de lomo de cerdo con salsa de naranja y jengibre con cuscús Garbanzos con zanahoria Quark	FESTIVO	DÍA DE FORMACIÓN DEL PERSONAL
16-20 OCTUBRE SEMANA 3	Sopa de verduras Ensalada griega con tomates cherry, aceituna negra, cebolla roja, pepino, queso feta y aliño de yogur Pollo deshuesado con salsa de mostaza y miel con cuscús Estofado de judías con cuscús	Potaje de berros Vinagreta de judías Macarrones boloñesa Macarrones vegetales	Caldo de millo Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla, tomate, pimiento rojo, pimiento verde, perejil y vinagreta de limón Pavo a la parmesana con arroz Hamburguesas vegetales con puré de papas Quark	Crema de champiñones Ensalada de pasta con millo, manzana, pavo y queso Abadejo en salsa de cilantro y limón con verduras de temporada al horno Quiche de verduras	Crema de calabacín Tomates aliñados Pollo empanado con papas gajo Falafel con papas gajo
23-27 OCTUBRE SEMANA 4	Sopa de garbanzos Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y pavo Espirales con atún Espirales vegetales	Crema de zanahoria y brócoli Ensalada con pera, kikos y queso Pavo en salsa de champiñones con arroz Pimientos rellenos	Potaje de verduras Ensalada de mézclum de lechugas, tomates cherry, aceitunas negras, mandarina, queso mozzarella y semillas Marmitako de merluza con cuscús Garbanzada Quark	Fideos, judías y papas Ensalada de col y manzana Lomo adobado con papas Estofado de lentejas con papas	Crema de calabaza Pico de gallo Nachos con guacamole Fajitas de pollo Fajitas vegetales Helado

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 4

23 al 27 OCTUBRE

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Atrmz.	Mlusco.	Sulfito
23	Sopa de garbanzos														
23	Ensalada con tomate, pepino, pimiento de piquillo y pavo														
23	Espirales con atún	X			X		X				X				
23	Espirales vegetales	X					X				X				
24	Crema de zanahoria y brócoli							X							
24	Ensalada con pera, kikos y queso							X	X						
24	Pavo en salsa de champiñones con arroz							X							
24	Pimientos rellenos							X							
25	Potaje de verduras														
25	Ensalada de mézclum de lechugas, tomates cherry, aceitunas negras, mandarina, queso mozzarella y semillas							X							
25	Marmitako de merluza con cuscús	X			X										
25	Garbanzada	X													
26	Fideos, judías y papas	X					X				X				
26	Ensalada de col y manzana			X							X				
26	Lomo adobado con papas							X							
26	Estofado de lentejas con papas	X													
27	Crema de calabaza														
27	Pico de gallo														
27	Nachos con guacamole														
27	Fajitas de pollo	X						X							
27	Fajitas vegetales	X													
27	Helado						X	X							

SEMANA 1	Cal. 635 Prot. 44,53 Hc. 85 Gr. 10 fibra 1	Cal. 973 Prot. 53,2 Hc. 103,5 Gr. 40,7 fibra 14	Cal. 790 Prot. 58,54 Hc. 48,63 Gr. 34,45 fibra 8,40	Cal. 850 Prot. 44,51 Hc. 108 Gr. 24,54 Fibra 16	Cal.1029 Prot.38,5 Hc. 114,9 Gr.48,8 Fibra 20,6
SEMANA 2	Cal. 566 Prot. 33,2 Hc. 77 Gr. 12,9 Fibra 7	Cal. 687 Prot. 28,24 Hc. 51,38 Gr. 46,71 Fibra 11,5	Cal. 731 Prot. 46,94 Hc. 51,08 Gr. 38,36 Fibra 14,2	FESTIVO	FORMACION PERSONAL
SEMANA 3	Cal. 705 Prot. 43,9 Hc. 52,7 Gr. 34 fibra 9	Cal. 833 Prot. 28,6 Hc. 95,8 Gr. 37,9 fibra 13,9	Cal. 1137 Prot. 41,88 Hc. 164,48 Gr. 34,55 fibra 14,63	Cal. 1038 Prot. 68,3 Hc. 81,7 Gr. 48,4 fibra 15	Cal. 843 Prot. 32,55 Hc. 68,4 Gr. 45,9 fibra 10,3
SEMANA 4	Cal. 983 Prot. 44,45 Hc. 115,75 Gr. 38,2 Fibra 12,5	Cal. 912 Prot. 34,19 Hc. 108,5 Gr. 35,7 fibra 13	Cal. 861 Prot. 67,5 Hc. 67,06 Gr. 36,4 fibra 18,5	Cal. 920 Prot. 47,55 Hc. 107 Gr. 35,05 fibra 21,35	Cal. 893 Prot. 36,2 Hc. 74,2 Gr. 52,3 fibra 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 N°4