

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6 de Noviembre	Alubias guisadas con acelgas y zanahoria al curry Croquetas de pescado o vegetarianas con ensalada de tomate Fruta de temporada	Gambas en salsa de pimientos rojos Lasaña vegetariana o de carne Smoothie de fresas y piña	(México) Nachos con guacamole Fajitas mixtas o vegetarianas Brochetas de fruta	Risotto de calabacín Corvina a la plancha con tempura de verduras Fruta de temporada	Rollitos de gambas o veggies Quinoa salteada con verduras y pollo/seitán Naranja con canela
Opción alternativa:	Quinoa	Baba Ganoush con crudités	Sopa de tomate	Patatas "gajo" con finas hierbas	Tomate con mozzarella
Del 9 al 13 de Noviembre	Pasta integral "al pesto" Muslo de pollo al horno con zanahorias y guisantes Macedonia de frutas	Quinoa con verduras, tofu y pasas Lubina en salsa Bearnesa y tomates rellenos de hierbas provenzales Pinchitos de fruta	(España) Tapas variadas Paella mixta y vegetariana Mandarina con chocolate	Tacos de garbanzos y guacamole Omelette de jamón y calabacín con rodajas de tomate y mozzarella Pudding de plátano con chía	Edamame Sushi de pescado y vegetariano Batido de fresas con yogurt
Opción alternativa:	Boniato asado	Puré de patatas	Croquetas de jamón y vegetarianas	Crema de brócoli	Sopa de pescado con fideos
Del 17 al 20 de Noviembre	FESTIVO	Sopa de miso y tofu Merluza rebozada con pisto de verduras Macedonia de fruta	(Israel) Labneh con verduras (queso fresco cremoso) Shawarma de carne y vegetariano Minestrone de fruta	Lentejas con verduras y arroz Alitas de pollo o tofu con salsa barbacoa y cous-cous Naranja con canela	Raviolis de setas con queso y pomodoro Pastel de pescado con rúcula Frutas mixtas
Opción alternativa:		Bulgur con verduras	Hummus de garbanzos con pan de pita	Verduras gratinadas con queso	Crema de calabaza
Del 23 al 27 de Noviembre	Patatas rellenas de espinacas y queso crema Bonito a la plancha o tofu con salsa de mango al curry Minestrone de fruta	Arroz al horno con garbanzos Rollo de pollo con champiñones y ricota Yogurt con frutas	(Perú) Ceviche de gambas Pescado con patatas en salsa a la huancaína Fruta de la temporada	Daditos de boniato al horno Arroz con pollo y verduras/vegetariano Rodajas de plátano con cacao puro	Crema de verduras Pizza casera de jamón y vegetal Pera al horno
Opción alternativa:	Arroz integral	Seitán	Sopa de chupe con maíz y queso fresco	Edamame	Hummus de remolacha con crudités
30 de Noviembre	Espinacas a la crema gratinadas con queso Arroz con marisco en salsa marinera Ensalada de papaya y piña				
	Quiché de verduras				

Todos los días habrá disponible un buffet libre de ensaladas y los menús se servirán con pan (de centeno, espelta, integral, avena...) Los alumnos/as dispondrán diariamente en el menú de opción vegetariana. Hay opción diaria de fruta para postre.

*Menús adaptados al reglamento 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de Octubre de 2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor.