

# Menú de abril

08 lunes	Frittata de huevos camperos con espinacas y mozzarella (EL)	Pasta de atún horneada con verduras, Salsa de tomate y parmesano fresco rallado (FLG)  Pasta vegetariana horneada con verduras, salsa de tomate y parmesano fresco rallado (LG)	Brócoli al vapor  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos & feta	Yogur con fruta coulis (L)  Ensalada de frutas de temporada
09 martes	Nachos con guacamole casero tomate y pimientos rojos	Fajitas de ternera con pimientos cebolla roja y blanca, y crema agria (GL)  Fajitas de verduras con queso rallado y crema agria (GL)	Arroz al vapor Maíz especiado al cajún Queso cheddar rallado  Buffet de ensaladas	Ensalada de frutas de temporada
10 miércoles	Sopa cremosa de verduras, tomate y albahaca	Cerdo a la parrilla con salsa cremosa al ajo (LC)  Haloumi a la parrilla con salsa de crema de ajo (LC)	Couscous Verduras mixtas, pimientos, champiñones, cebollas,  Buffet de ensaladas	Barrita casera de cereales (G)  Ensalada de Frutas de temporada
11 jueves	Sopa de verduras, patata y puerro al tomillo	Salmón de Noruega a la plancha con salsa cremosa de eneldo al lado (LC)  Calabacines a la plancha rellenos con garbanzos y lentejas	Puré de patatas cremoso  Judías verdes al vapor  Buffet de ensaladas	Una selección de gelatina o yogurt Ensalada de Frutas de temporada
12 viernes	Lentejas con menta con feta, espinaca y guisantes (L)	Hamburguesas de filete de pollo Cajún con lechuga, tomates a la parrilla con salsa SANA BBQ (GE)  Hamburguesas vegetarianas con lechuga, tomates, y salsa SANA BBQ (S)	Patatas gajo con ajo  Mazorca de maíz  Buffet de ensaladas	Algo dulce  Ensalada de Frutas de temporada

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces □: Moluscos S: Sesamo

# Menú de abril

<p>15 lunes</p>	<p>Rollitos de primavera de verduras crujiente con salsa de chile dulce</p>	<p>Salteado de fideos de pollo teriyaki con repollo, cebolla, zanahoria, cebolleta (EC)</p> <p>Salteado de fideos Quorn con repollo, cebolla, zanahorias, cebolleta (ECS)</p>	<p>Guisantes del jardín y zanahorias asadas</p> <p>Buffet de ensalada con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos</p>	<p>Yogur con fruta coulis (L)</p> <p>Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>16 martes</p>	<p>Tomate español, aguacate y mozzarella con pesto sin nueces (L)</p>	<p>Cerdo marinado a la parrilla con ajo, tomillo, champiñón, cebolla, apio, salsa de puerros al lado (L)</p> <p>Pimientos rellenos de tomate, garbanzos y lentejas (c)</p>	<p>Coliflor con o sin queso (I) Arroz</p> <p>Buffet de ensaladas</p>	<p>Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>17 miércoles</p>	<p>Sopa de zanahoria y cilantro ligeramente especiada</p>	<p>Pavo a la parrilla con ajo, limón, perejil y alioli</p> <p>Berenjenas rellenas de legumbres y verduras (I)</p>	<p>Cous cous marroquí con pasas y arándanos secos</p> <p>Verduras mediterráneas asadas</p> <p>Buffet de ensaladas</p>	<p>Barrita casera de cereales (G)</p> <p>Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>18 Jueves</p>	<p>Ensalada César con bacon y parmesano (a un lado)</p>	<p>Rosada frita o a la plancha, marinada con ajo y perejil (FG)</p> <p>Seitán frito, marinado con ajo y perejil</p>	<p>Patatas asadas Brócoli Alioli</p> <p>Buffet de ensaladas</p>	<p>Una selección de gelatina o yogurt</p> <p>Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>19 Viernes</p>	<p>Sopa de verduras, pollo, maíz y fideos (C)</p> <p>Sopa de fideos con verduras (c)</p>	<p>Pizza casera (LG)</p> <p>-Pavo con verduras de temporada -Hawaiano -Pepperoni -Margarita - Verduras mediterráneas</p>	<p>Ensalada de col asiática</p> <p>Maíz en la mazorca al ajo y mantequilla</p> <p>Buffet de ensaladas</p>	<p>Algo dulce</p> <p>Ensalada de Frutas de temporada</p>

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sesamo

# Menú de abril

<p>22 lunes</p>	<p>Mediterráneo 3 frijoles con garbanzo, negro y frijoles rojos con ajo feta y limón</p>	<p>Espaguetis con mantequilla servidos con parmesano rallado Con una selección de..... Salsa carbonara cremosa (GLE) O Salsa rica de tomate y albahaca (GE)</p>	<p>Guisantes frescos Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos &amp; feta</p>	<p>Yogur con fruta coulis (L) Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>23 martes</p>	<p>Sopa de verduras con trozos con asado zanahorias, nabos, apio puerro y cebolla</p>	<p>Lomo de cerdo entero, con crujiente de hierbas y limón (GE) Halloumi crujiente de hierbas y limón (GE)</p>	<p>Patatas baby con ajo asado Brócoli al vapor Limón y alioli Buffet de ensaladas</p>	<p>Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>24 miércoles</p>	<p> Plátano crujiente con salsa de tomate</p>	<p><b>Día de Jamaica</b> Pollo especiado tradicional `Jerk` jamaicano Tofu especiado tradicional jamaicano Jerk</p>	<p> Arroz y guisantes Buffet de ensaladas</p>	<p>Barrita casera de cereales (G) Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>25 Jueves</p>	<p>Tortilla quesadillas con queso cheddar &amp; crema agria</p>	<p>Jambalaya mixta con pollo, chorizo y langostinos (CM) Jambalaya de verduras mixtas</p>	<p>Popurrí de Verduras verdes a la temporada al vapor Buffet de ensaladas</p>	<p>Una selección de gelatina o yogurt Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>26 Viernes</p>	<p>Sopa de batata y verduras, poco especiada, con Leche de coco</p>	<p>Hamburguesas caseras sanas de ternera con salsa Sana en pan de hamburguesa suave (GM) Hamburguesas caseras sanas vegetarianas con salsa Sana en pan de hamburguesa suave (GSMC)</p>	<p>Patatas gajo saludables Cebollas salteadas Mazorca de maíz Buffet de ensaladas</p>	<p>Algo dulce Ensalada de frutas de temporada</p>

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sesamo

# Menu de abril

<p>29 Lunes</p>	<p>Sopa de lentejas tradicional con zanahorias asadas a fuego lento y cebollas</p>	<p>Lomo de cerdo asado con salsa de manzana cremosa (LC)  Calabacines rellenos de seitán &amp; ratatouille (SC)</p>	<p>Arroz jazmín aromatizado Judías verdes frescas al vapor  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos &amp; feta</p>	<p>Yogur con fruta coulis (L)  Ensalada de frutas de temporada</p>
<p>30 Martes</p>	<p>Ensalada César con lechuga fresca y crujiente, Parmesano fresco y aliño Sana de caesar (LG)</p>	<p>Albóndigas asadas a fuego lento con salsa rica de tomate y albahaca fresca (C)  Falafel casero con salsa rica de tomate y albahaca fresca</p>	<p>Puré cremoso de papa Zanahorias al vapor  Buffet de ensaladas</p>	<p>Ensalada de frutas de temporada</p>

# Menú de abril

Disponible diariamente: Pan y ensalada del día del chef!

Información Nutricional

M	T	W	T	F
08 Protein: 28g Fat: 19g Carbs: 91g Calories: 673	09 Protein: 31g Fat: 29g Carbs: 94g Calories: 740	10 Protein: 32g Fat: 30g Carbs: 101g Calories: 746	11 Protein: 37g Fat: 17g Carbs: 77g Calories: 616	12 Protein: 29g Fat: 23g Carbs: 98g Calories: 720
15 Protein: 36g Fat: 8g Carbs: 75g Calories: 574	16 Protein: 35g Fat: 29g Carbs: 62g Calories: 782	17 Protein: 37g Fat: 31g Carbs: 85g Calories: 792	18 Protein: 34g Fat: 33g Carbs: 72g Calories: 776	19 Protein: 29g Fat: 35g Carbs: 94g Calories: 793
22 Protein: 29g Fat: 21g Carbs: 117g Calories: 772	23 Protein: 38g Fat: 28g Carbs: 84g Calories: 670	24 Protein: 36g Fat: 41g Carbs: 123g Calories: 790	25 Protein: 30g Fat: 25g Carbs: 83g Calories: 694	26 Protein: 30g Fat: 22g Carbs: 101g Calories: 835
29 Protein: 32g Fat: 12g Carbs: 68g Calories: 567	30 Protein: 31g Fat: 21g Carbs: 91g Calories: 592			

★ Donde aparece Gluten y Lactosa en el menú SIEMPRE ofrecemos opciones SIN Gluten y Lactosa

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets

M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sesamo