

<p>01 Lunes Monday 802 kcal</p> <p>Arroz con tomate Rica with tomato sauce</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>02 Martes Tuesday 773 kcal</p> <p>Coliflor rehogada con sofrito Sautéed cauliflower with stir-fry</p> <p>Pollo asado con ensalada Roast chicken with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Puré de verduras Vegetable puree</p>	<p>03 Miércoles Wednesday 803 kcal</p> <p>Judías pintas con verduras Pinto beans with vegetables</p> <p>Huevos al horno con pisto Baked eggs with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Puré de judías pintas Pinto beans puree</p> <p>Filete de ternera con verduras Beef fillet with vegetables</p>	<p>04 Jueves Thursday 789 kcal</p> <p>Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables</p> <p>Corvina al horno con cebolla caramelizada Baked sea bass with caramelized onion</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de pollo a la plancha con cebolla caramelizada White beans cream soup</p>	<p>05 Viernes Friday 742 kcal</p> <p>Crema de calabacín Zucchini cream soup</p> <p>Filete de pollo crujiente Crispy chicken fillet</p> <p>Fruta Fruit</p>
<p>08 Lunes Monday 796 kcal</p> <p>Pasta con pavo y champiñón Pasta with turkey and mushrooms</p> <p>Lomo de cerdo a la barbacoa con ensalada Barbecue pork tenderloin with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Pollo a la barbacoa con ensalada Barbecue chicken fillet with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>09 Martes Tuesday 784 kcal</p> <p>Lentejas a la riojana Riojan style lentils</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de lentejas y calabaza Lentils and squash cream soup</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad</p>	<p>10 Miércoles Wednesday 791 kcal</p> <p>Menestra de verduras Vegetable stewed</p> <p>Merluza rebozada con ensalada Battered hake with</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Merluza frita con ensalada Fried hake with salad</p> <p>Pollo empanado con ensalada Breaded chicken with salad</p>	<p>11 Jueves Thursday 762 kcal</p> <p>Garbanzos con verduras Stewed chickpeas with vegetables</p> <p>Ragout de pollo con champiñones Chicken ragout with mushrooms</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Puré de garbanzos Chickpeas puree</p>	<p>12 Viernes Friday 771 kcal</p> <p>Brócoli salteado Sautéed broccoli</p> <p>Bacalao al horno con patata asada Baked cod with baked potato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream soup</p> <p>Filete de ternera a la plancha con patata asada Grilled beef fillet with baked potato</p>
<p>15 Lunes Monday 781 kcal</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y olivas Macaroni pasta with tomato sauce and black olives</p> <p>Filete de hamburguesa con ensalada Hamburger fillet with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Filete de hamburguesa de pollo con ensalada Chicken hamburger fillet with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>16 Martes Tuesday 774 kcal</p> <p>Judías blancas con chorizo Stewed white beans with chorizo sausage</p> <p>Huevos revueltos con bacon Scrambled eggs with bacon</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de judías blancas White beans cream soup</p> <p>Judías blancas estofadas White beans cream soup</p> <p>Filete de pollo con verduras Grilled chicken fillet with roasted vegetables</p> <p>Huevos revueltos Scrambled eggs</p>	<p>17 Miércoles Wednesday 753 kcal</p> <p>Judías verdes rehogadas con patata, ajo y pimentón Sautéed green beans with potatoes, garlic and paprika</p> <p>Rosada plancha con zanahorias mini Grilled kingklip with baby carrots</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream soup</p> <p>Filete de pavo a la plancha con zanahorias mini Turkey fillet with baby carrots</p>	<p>18 Jueves Thursday 803 kcal</p> <p>Sopa de cocido Madrid stew soup</p> <p>Cocido completo Madrid stew</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Caldo de ave Poultry broth</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p>19 Viernes Friday 783 kcal</p> <p>Crema de Calabaza y puerros Squash and leek cream</p> <p>Merluza a la vasca con pimientos al horno Basque-style hake with baked peppers</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Magro en salsa con pimientos al horno Lean in Sauce with Baked Peppers</p>
<p>22 Lunes Monday 773 kcal</p> <p>Risotto de setas Rice with mushrooms</p> <p>Tortilla francesa con tomate aliñado French omelette with seasoned tomato</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Arroz con setas Rice with mushrooms</p> <p>Lomo al horno con verduras Baked tenderloin with vegetables</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>23 Martes Tuesday 774 kcal</p> <p>Judías blancas estofadas Stewed white beans</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada Grilled salmon with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada White beans cream soup</p>	<p>24 Miércoles Wednesday 778 kcal</p> <p>Ensalada de verduras de temporada y huevo Seasonal vegetable and egg salad</p> <p>Paella de pescado, marisco y pollo Fish, seafood and chicken paella</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream soup</p> <p>Ensalada de verduras de temporada y queso fresco Seasonal vegetable salad and fresh cheese</p> <p>Paella de pollo Chicken paella</p>	<p>25 Jueves Thursday 780 kcal</p> <p>Lentejas con calabaza Stewed lentils with squash</p> <p>Pavo a la naranja con ensalada Orange turkey with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de lentejas Lentils cream soup</p>	<p>26 Viernes Friday 778 kcal</p> <p>Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham</p> <p>Ternera asada con puré de patatas Roast beef with mashed potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Chuleta de Sajonia con puré de patatas Saxon style chop with mashed potatoes</p>
<p>29 Lunes Monday 785 kcal</p> <p>Sopa de verduras con pastina Vegetables soup with pasta</p> <p>Boquerones fritos con ensalada o merluza en salsa Fried anchovies with salad or hake in sauce</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Nuggets de pollo con ensalada Chicken nuggets with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>30 Martes Tuesday 798 kcal</p> <p>Garbanzos a la casera Chickpeas casserole</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de garbanzos Chickpeas cream soup</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p>			

Menú 0-2 años

<p>Lunes Monday</p> <p>Puré de verduras con pescado Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p>Martes Tuesday</p> <p>Puré de verduras con pollo Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo</p>	<p>Miércoles Wednesday</p> <p>Puré de verduras con ternera Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera</p>	<p>Jueves Thursday</p> <p>Puré de verduras con pescado Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p>Viernes Friday</p> <p>Puré de verduras con pavo Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo</p>
<p>Meriendas Afternoon snacks</p>				
<p>Lunes Monday</p> <p>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva. Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, whole wheat bread with olive oil.</p>	<p>Martes Tuesday</p> <p>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo. Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, turkey slices.</p>	<p>Miércoles Wednesday</p> <p>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado. Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, semi-cured cheese.</p>	<p>Jueves Thursday</p> <p>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado. Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, or serrano ham or pork loin.</p>	<p>Viernes Friday</p> <p>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva. Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, whole wheat bread with olive oil.</p>

Sugerencias para la cena Dinner suggest | Siempre que se sirvan verduras recomendamos un primer plato de cena consistente en pasta o arroz. Siempre que se sirvan pasta, arroz o legumbres se optará por un plato de verdura para el primer plato de la cena.

Semana 1 First week	Semana 2 Second week	Semana 3 Third week	Semana 4 Fourth week	Semana 5 Fifth week
🍌 x1 🍌 x0 🍌 x0	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x1 🍌 x1 🍌 x1

🍌 Alérgicos al huevo 🍌 Intolerancia a la lactosa 🍌 Alérgicos a la proteína de la vaca 🍌 No come cerdo 🍌 Alérgicos al pescado

🍌 Celiacos: el menú se adaptará a alimentos que no contengan gluten.

🍌 Alérgicos a las legumbres: los días que se incluyan legumbres en el menú los alumnos alérgicos comerán pasta o arroz.

Menú elaborado por Nerea Alonso Camarasa diplomada en Nutrición humana y dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos. Los menús están calculados para una media de 2400kcal, basada en las cantidades medias que necesitan los escolares. Aporta entre un 30-35% de las RDA.