

<p><b>01</b> Lunes Monday</p> <p><b>No lectivo</b></p>	<p><b>02</b> Martes Tuesday 773 kcal</p> <p><b>Coliflor rehogada con sofrito</b> Sautéed cauliflower with stir-fry</p> <p><b>Pollo asado con ensalada</b> Roast chicken with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>03</b> Miércoles Wednesday 803 kcal</p> <p><b>Judías pintas con verduras</b> Pinto beans with vegetables</p> <p><b>Huevos al horno con pisto</b> Baked eggs with ratatouille</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de ternera con verduras</b> Beef fillet with vegetables</p>	<p><b>04</b> Jueves Thursday 789 kcal</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b> Stewed potatoes with vegetables</p> <p><b>Corvina al horno con cebolla caramelizada</b> Baked sea bass with caramelized onion</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con cebolla caramelizada</b> White beans cream soup</p>	<p><b>05</b> Viernes Friday 742 kcal</p> <p><b>Crema de calabacín</b> Zucchini cream soup</p> <p><b>Filete de pollo crujiente</b> Crispy chicken fillet</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>
<p><b>08</b> Lunes Monday 796 kcal</p> <p><b>Pasta con pavo y champiñón</b> Pasta with turkey and mushrooms</p> <p><b>Lomo de cerdo a la barbacoa con ensalada</b> Barbecue pork tenderloin with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Pollo a la barbacoa con ensalada</b> Barbecue chicken fillet with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>09</b> Martes Tuesday 784 kcal</p> <p><b>Lentejas a la riojana</b> Riojan style lentils</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de lentejas y calabaza</b> Lentils and squash cream soup</p> <p><b>Croquetas de jamón con ensalada</b> Ham croquettes with salad</p>	<p><b>10</b> Miércoles Wednesday 791 kcal</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Vegetable stewed</p> <p><b>Merluza rebozada con ensalada</b> Battered hake with</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Merluza frita con ensalada</b> Fried hake with salad</p> <p><b>Pollo empanado con ensalada</b> Breaded chicken with salad</p>	<p><b>11</b> Jueves Thursday 762 kcal</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> Stewed chickpeas with vegetables</p> <p><b>Ragout de pollo con champiñones</b> Chicken ragout with mushrooms</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>12</b> Viernes Friday 771 kcal</p> <p><b>Brócoli salteado</b> Sautéed broccoli</p> <p><b>Bacalao al horno con patata asada</b> Baked cod with baked potato</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha con patata asada</b> Grilled beef fillet with baked potato</p>
<p><b>15</b> Lunes Monday 781 kcal</p> <p><b>Macarrones con salsa de tomate y olivas</b> Macaroni pasta with tomato sauce and black olives</p> <p><b>Filete de hamburguesa con ensalada</b> Hamburger fillet with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Filete de hamburguesa de pollo con ensalada</b> Chicken hamburger fillet with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>16</b> Martes Tuesday 774 kcal</p> <p><b>Judías blancas con chorizo</b> Stewed white beans with chorizo sausage</p> <p><b>Huevos revueltos con bacon</b> Scrambled eggs with bacon</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> White beans cream soup</p> <p><b>Filete de pollo con verduras</b> Grilled chicken fillet with roasted vegetables</p> <p><b>Huevos revueltos</b> Scrambled eggs</p>	<p><b>17</b> Miércoles Wednesday 753 kcal</p> <p><b>Judías verdes rehogadas con patata, ajo y pimentón</b> Sautéed green beans with potatoes, garlic and paprika</p> <p><b>Rosada plancha con zanahorias mini</b> Grilled singlip with baby carrots</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con zanahorias mini</b> Turkey fillet with baby carrots</p>	<p><b>18</b> Jueves Thursday 803 kcal</p> <p><b>Sopa de cocido</b> Madrid stew soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Madrid stew</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Caldo de ave</b> Poultry broth</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelet with salad</p> <p><b>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria</b> Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p><b>19</b> Viernes Friday 783 kcal</p> <p><b>Crema de Calabaza y puerros</b> Squash and leek cream</p> <p><b>Merluza a la vasca con pimientos al horno</b> Basque-style hake with baked peppers</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Magro en salsa con pimientos al horno</b> Lean in Sauce with Baked Peppers</p>
<p><b>22</b> Lunes Monday 773 kcal</p> <p><b>Risotto de setas</b> Rice with mushrooms</p> <p><b>Tortilla francesa con tomate aliñado</b> French omelette with seasoned tomato</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Arroz con setas</b> Rice with mushrooms</p> <p><b>Lomo al horno con verduras</b> Baked tenderloin with vegetables</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>23</b> Martes Tuesday 774 kcal</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> Stewed white beans</p> <p><b>Salmón a la plancha con ensalada</b> Grilled salmon with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada</b> White beans cream soup</p>	<p><b>24</b> Miércoles Wednesday 778 kcal</p> <p><b>Ensalada de verduras de temporada y huevo</b> Seasonal vegetable and egg salad</p> <p><b>Paella de pescado, marisco y pollo</b> Fish, seafood and chicken paella</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Ensalada de verduras de temporada y queso fresco</b> Seasonal vegetable salad and fresh cheese</p> <p><b>Paella de pollo</b> Chicken paella</p>	<p><b>25</b> Jueves Thursday 780 kcal</p> <p><b>Lentejas con calabaza</b> Stewed lentils with squash</p> <p><b>Pavo a la naranja con ensalada</b> Orange turkey with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>26</b> Viernes Friday 778 kcal</p> <p><b>Guisantes salteados con jamón</b> Sautéed peas with ham</p> <p><b>Ternera asada con puré de patatas</b> Roast beef with mashed potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Chuleta de Sajonia con puré de patatas</b> Saxon style chop with mashed potatoes</p>
<p><b>29</b> Lunes Monday 785 kcal</p> <p><b>Sopa de verduras con pastina</b> Vegetables soup with pasta</p> <p><b>Boquerones fritos con ensalada</b> Fried anchovies with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Nuggets de pollo con ensalada</b> Chicken nuggets with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>30</b> Martes Tuesday 798 kcal</p> <p><b>Garbanzos a la casera</b> Chickpeas casserole</p> <p><b>Huevos fritos con ensalada</b> Fried eggs with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</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 🍌 x1 🍌 x0 🍌 x0 | Semana 2 Second week 🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1 | Semana 3 Third week 🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1 | Semana 4 Fourth week 🍌 x2 🍌 x2 🍌 x0 | Semana 5 Fifth week 🍌 x0 🍌 x0 🍌 x0

- 🍌 Alérgicos al huevo
- 🍌 Intolerancia a la lactosa
- 🍌 Alérgicos a la proteína de vaca
- 🍌 No come cerdo
- 🍌 Alérgicos al pescado
- 🍌 Celíacos: 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.