

01 Miércoles
Wednesday

Festivo

02 Jueves
Thursday

Festivo

03 Viernes
Friday

No lectivo

06 Lunes
Monday 792 kcal

Pasta con berenjenas, tomates asados y aceitunas negras
Pasta with eggplant, roasted tomatoes and black olives

Salmón a la plancha con ensalada
Grilled salmon with salad

Yogur
Yogurt

Pollo al ajillo a la plancha con ensalada
Grilled garlic chicken with salad

Yogur de soja
Soy yogurt

07 Martes
Tuesday 783 kcal

Ensalada de legumbres con cebolla, pimientos, aceitunas y tomate
Legume salad with onion, peppers, olives and tomato

Huevos cocidos al horno con verduras
Baked eggs with vegetables

Fruta
Fruit

Filete de ternera a la plancha con ensalada
Grilled beef fillet with salad

08 Miércoles
Wednesday 785 kcal

Ensalada de arroz
Rice salad

Magro con tomate y ensalada
Lean meat with tomato and salad

Fruta
Fruit

Pollo con tomate y ensalada
Chicken with tomato and salad

09 Jueves
Thursday 786 kcal

Judías blancas con chorizo
Stewed white beans with chorizo

Bacalao al horno con cebolla caramelizada
Baked cod with caramelized onion

Fruta
Fruit

Judías blancas estofadas
Stewed white beans

Filete de pavo
Grilled turkey fillet

10 Viernes
Friday 773 kcal

Pisto
Ratatouille

Albóndigas en salsa con patatas dadas
Meatballs in sauce with diced potatoes

Fruta
Fruit

13 Lunes
Monday 794 kcal

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Salchichas Frankfurt y ensalada
Frankfurt sausages with salad

Yogur
Yogurt

Salchichas de pollo con ensalada
Chicken sausages with salad

Yogur de soja
Soy yogurt

14 Martes
Tuesday 775 kcal

Potaje de garbanzos
Chickpea stew

Tortilla de patata con ensalada
Spanish potato omelette with salad

Fruta
Fruit

Croquetas de jamón con ensalada
Ham croquettes with salad

15 Miércoles
Wednesday 785 kcal

Festivo

16 Jueves
Thursday 777 kcal

Patatas con calamar
Stewed potatoes with squid

Merluza al horno en salsa con ensalada
Baked hake in sauce with salad

Fruta y leche
Fruit and milk

Patatas con magro
Stewed potatoes with lean meat

Lomo asado de cerdo
Roast pork loin

Fruta
Fruit

17 Viernes
Friday 758 kcal

Crema de zanahorias
Carrot cream

Filete de pavo a la plancha con ensalada
Grilled turkey fillet with salad

Fruta
Fruit

20 Lunes
Monday 771 kcal

Arroz tres delicias
Three delights rice

Rape en salsa con pimientos
Muskfish in sauce with peppers

Yogur
Yogurt

Arroz tres delicias sin tortilla
Three delights rice without omelette

Arroz tres delicias sin jamón
Three delights rice without ham

Filete de ternera con pimientos
Grilled beef fillet with peppers

Yogur de soja
Soy yogurt

21 Martes
Tuesday 791 kcal

Sopa de ave con garbanzos
Chicken broth with chickpeas

Lomo de cerdo al horno a la naranja con ensalada
Baked pork loin with orange with salad

Fruta
Fruit

Pavo asado a la naranja con ensalada
White beans cream soup

22 Miércoles
Wednesday 778 kcal

Ensalada verde con huevo duro
Green salad with boiled egg

Fideua de pollo
Chicken fideua

Fruta
Fruit

Ensalada caprese
Caprese salad

23 Jueves
Thursday 780 kcal

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans

Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad

Fruta
Fruit

Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad

24 Viernes
Friday 758 kcal

Crema de zanahoria
Carrot cream soup

Palometa con tomate y arroz blanco
Pomfret with tomato and white rice

Fruta
Fruit

Pollo con tomate y arroz blanco
Chicken with tomato and white rice

27 Lunes
Monday 803 kcal

Pasta con pavo y champiñón
Pasta with turkey and mushrooms

Filete de hamburguesa de ternera con ensalada
Beef hamburger fillet with salad

Yogur
Yogurt

Filete de hamburguesa de pollo con ensalada
Chicken hamburger fillet with salad

Yogur de soja
Soy yogurt

28 Martes
Tuesday 803 kcal

Sopa de cocido
Madrid stew soup

Cocido completo
Madrid stew

Fruta
Fruit

Caldo de ave
Poultry broth

Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad

Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria
Chicken and beef stew with potato and carrot

30 Miércoles
Wednesday 803 kcal

Coliflor rehogada
Sautéed cauliflower

Boquerones fritos con ensalada
Fried anchovies with salad

Fruta
Fruit

Merluza rebozada con ensalada
Battered hake with salad

Croquetas de jamón con ensalada
Ham croquettes with salad

31 Jueves
Thursday 786 kcal

Lentejas estofadas
Stewed lentils

Tortilla paisana con ensalada
Paisana style omelette with salad

Fruta
Fruit

Tortilla de patata
Spanish potato omelette

Filete de pollo con ensalada
Chicken fillet with salad

31 Viernes
Friday 777 kcal

Ensalada de verduras de temporada
Seasonal vegetable salad

Merluza a la riojana con arroz blanco
Rioja-style hake with white rice garnish

Fruta
Fruit

Pavo a la riojana con arroz blanco de guarnición
Rioja-style turkey with white rice

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 🥗 x1 🍌 x0 | Semana 2 Second week 🍌 x2 🥗 x2 🍌 x1 | Semana 3 Third week 🍌 x2 🥗 x2 🍌 x1 | Semana 4 Fourth week 🍌 x2 🥗 x2 🍌 x1 | Semana 5 Fifth week 🍌 x2 🥗 x2 🍌 x1

- 🍌 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.