

<p><b>01</b> Lunes Monday 779 kcal</p> <p><b>Espirales con salsa de tomate</b> Spirals pasta with tomato sauce</p> <p><b>Merluza rebozada con verduras</b> Battered hake with vegetables</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha con verduras</b> Grilled beef fillet with vegetables</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>02</b> Martes Tuesday 766 kcal</p> <p><b>Ensalada de judías blancas</b> White beans salad</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> Potato omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de judías blancas</b> White beans puree</p> <p><b>Filete de pollo con ensalada</b> Chicken ragout</p>	<p><b>03</b> Miércoles Wednesday 762 kcal</p> <p><b>Crema de verduras frescas</b> Fresh vegetables cream soup</p> <p><b>Paella de pescado</b> Fish paella</p> <p><b>Fruta y leche</b> Fruit and milk</p> <p><b>Paella de pollo</b> Chicken paella</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>04</b> Jueves Thursday 743 kcal</p> <p><b>Lentejas estofadas</b> Stewed lentils</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> Grilled chicken fillet with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de lentejas</b> Lentils cream soup</p>	<p><b>05</b> Viernes Friday 773 kcal</p> <p><b>Pisto</b> Ratatouille</p> <p><b>Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado</b> Beef meatballs in sauce with diced potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Albóndigas de pollo con tomate y patatas dado</b> Chicken meatballs with tomato sauce and potatoes dice</p>
<p><b>08</b> Lunes Monday 796 kcal</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> White rice in tomato sauce</p> <p><b>Salchichas frescas con ensalada</b> Fresh sausages with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> Grilled chicken fillet with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>09</b> Martes Tuesday 768 kcal</p> <p><b>Garbanzos a la casera</b> Chickpeas casserole</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de garbanzos</b> Chickpeas cream soup</p> <p><b>Nuggets de pollo con ensalada</b> Chicken Nuggets with salad</p>	<p><b>10</b> Miércoles Wednesday 776 kcal</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Stewed vegetables</p> <p><b>Bacalao frito con tomate y arroz blanco</b> Fried cod with tomato and white rice</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetables cream soup</p> <p><b>Pollo con tomate y arroz blanco</b> Chicken with tomato and white rice</p>	<p><b>11</b> Jueves Thursday 753 kcal</p> <p><b>Judías pintas con arroz</b> Stewed pinto beans with rice</p> <p><b>Pavo a la naranja con ensalada</b> Orange turkey with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de judías pintas</b> Pinto beans cream soup</p>	<p><b>12</b> Viernes Friday 740 kcal</p> <p><b>Crema de zanahoria</b> Carrot cream soup</p> <p><b>Merluza en salsa con patatas al horno</b> Hake in sauce with baked potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Hamburguesa a la plancha con pimientos y patatas al horno</b> Grilled burger with peppers and baked potatoes</p>
<p><b>15</b> Lunes Monday 783 kcal</p> <p><b>Ensalada de arroz</b> Rice salad</p> <p><b>Salmon a la plancha con tomate asado</b> Grilled salmon with roasted tomatoes</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Lomo de sajonia a la plancha con tomate asado</b> Grilled saxony loin with roasted tomato</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>16</b> Martes Tuesday 772 kcal</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> Stewed white beans</p> <p><b>Huevos cocidos con salsa de tomate asado</b> Boiled eggs with tomato sauce</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de legumbres</b> Cream of legumes</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha con ensalada</b> Grilled beef fillet with salad</p>	<p><b>17</b> Miércoles Wednesday 773 kcal</p> <p><b>Ensalada campera</b> Country salad</p> <p><b>Jamonicitos de pollo en salsa con ensalada</b> Chicken hams in sauce with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Ragout de pollo con ensalada</b> Chicken ragout with salad</p>	<p><b>18</b> Jueves Thursday 786 kcal</p> <p><b>Ensalada de legumbres</b> Legumes salad</p> <p><b>Bacalao al horno con salsa y ensalada</b> Grilled hamburger fillet with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetables cream soup</p> <p><b>Ragout de pollo</b> Chicken ragout</p>	<p><b>19</b> Viernes Friday 793 kcal</p> <p><b>Puré de calabacín</b> Zucchini puree</p> <p><b>Filetes rusos con tomate y patatas fritas</b> Russian steaks with tomato and french fries</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filetes rusos de pollo con tomate y patatas fritas</b> Chicken russian steaks with tomato and french fries</p>
<p><b>22</b> Lunes Monday 789 kcal</p> <p><b>Pasta con pavo y champiñón</b> Pasta with turkey and mushroom</p> <p><b>Filete de hamburguesa de ternera con ensalada</b> Beef burger steak with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Filete de hamburguesa de pollo con ensalada</b> Chicken burger fillet with salad</p>	<p><b>23</b> Martes Tuesday 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>24</b> Miércoles Wednesday 773 kcal</p> <p><b>Coliflor rehogada</b> Sautéed cauliflower</p> <p><b>Boquerones fritos con ensalada</b> Fried anchovies with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de coliflor</b> Cauliflower cream soup</p> <p><b>Croquetas de jamón con ensalada</b> Ham croquettes with salad</p>	<p><b>25</b> Jueves Thursday 786 kcal</p> <p><b>Lentejas estofadas</b> Stewed 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</b> Lentils cream soup</p> <p><b>Filete de pollo con ensalada</b> Chicken fillet with tomato salad</p>	<p><b>26</b> Viernes Friday 777 kcal</p> <p><b>Crema de puerros y zanahoria</b> Leek and carrot cream soup</p> <p><b>Varitas de merluza con arroz blanco</b> Hake sticks with white rice</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Pollo a la riojana con arroz blanco</b> Rioja-style chicken with white rice</p>
<p><b>29</b> Lunes Monday 790 kcal</p> <p><b>Ensalada de pasta</b> Pasta salad</p> <p><b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelette with tomato salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelet with salad</p>	<p><b>30</b> Martes Tuesday 774 kcal</p> <p><b>Judías pintas con arroz</b> Stewed pinto beans with rice</p> <p><b>Croquetas de merluza</b> Hake croquettes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de legumbres</b> Legumes cream soup</p> <p><b>Croquetas de jamón</b> Ham croquettes</p>	<p><b>31</b> Miércoles Wednesday 774 kcal</p> <p><b>Arroz con guisantes</b> Rice with peas</p> <p><b>Filete de pollo empanado con patatas fritas</b> Breaded chicken fillet with fries</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>		

Menú 0-2 años

<p><b>Lunes</b> Monday</p> <p><b>Puré de verduras con pescado</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p><b>Martes</b> Tuesday</p> <p><b>Puré de verduras con pollo</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo</p>	<p><b>Miércoles</b> Wednesday</p> <p><b>Puré de verduras con ternera</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera</p>	<p><b>Jueves</b> Thursday</p> <p><b>Puré de verduras con pescado</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p><b>Viernes</b> Friday</p> <p><b>Puré de verduras con pavo</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo</p>
<p><b>Meriendas</b> Afternoon snacks</p>				
<p><b>Lunes</b> Monday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, whole wheat bread with olive oil.</p>	<p><b>Martes</b> Tuesday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, turkey slices.</p>	<p><b>Miércoles</b> Wednesday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, semi-cured cheese.</p>	<p><b>Jueves</b> Thursday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, or serrano ham or pork loin.</p>	<p><b>Viernes</b> Friday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.</b> 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 🍷 x1 🍷 x0	🍌 x2 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x2 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x2 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x2 🍷 x2 🍷 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.