

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