

<p>02 Lunes Monday 780 kcal</p> <p>Espirales con tomate Spiral pasta with tomato sauce</p> <p>Merluza a la riojana con ensalada Riojan style hake with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Pollo a la riojana con ensalada Riojan style chicken with salad</p>	<p>03 Martes Tuesday 789 kcal</p> <p>Lentejas estofadas Stewed lentils</p> <p>Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Filete de pavo a la plancha con pisto Grilled turkey fillet with ratatouille</p>	<p>04 Miércoles Wednesday 756 kcal</p> <p>Brócoli salteado con jamón serrano Sautéed broccoli with ham</p> <p>Albóndigas de ternera con arroz blanco Beef meatballs with white rice</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>—</p> <p>Brócoli salteado Sautéed broccoli</p> <p>Albóndigas de pollo con arroz blanco Chicken meatballs with white rice</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>05 Jueves Thursday 773 kcal</p> <p>Crema de puerros Leek cream soup</p> <p>Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p style="text-align: center;">Festivo</p>	<p>06 Viernes Friday 764 kcal</p> <p>Aroz con guisantes Rice with peas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad</p>
<p>09 Lunes Monday 759 kcal</p> <p>Sopa de verduras con estremitas Vegetable soup with pasta</p> <p>San Pedro al horno con pimientos San Pedro baked with peppers</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Hamburguesa de pollo con pimientos Chicken burger with peppers</p>	<p>10 Martes Tuesday 803 kcal</p> <p>Sopa de cocido Madrid stew soup</p> <p>Cocido completo Madrid stew</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</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>11 Miércoles Wednesday 785 kcal</p> <p>Coliflor rehogada Sautéed cauliflower</p> <p>Filetes de lomo de cerdo a la plancha con mini mazorcas de maíz Grilled pork loin filets with mini corncobs</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>—</p> <p>Crema de coliflor Cauliflower cream soup</p> <p>Filete de pavo a la plancha con mini mazorcas de maíz Grilled turkey fillet with mini corncobs</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>12 Jueves Thursday 755 kcal</p> <p>Judías blancas estofadas Stewed white beans</p> <p>Corvina a la plancha al ajillo con ensalada Garlic grilled sea bass with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Puré de judías blancas White beans puree</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Grilled pork loin with salad</p>	<p>13 Viernes Friday 764 kcal</p> <p>Pasta con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas Chicken nuggets with french fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Pasta con tomate Pasta with tomato</p>
<p>16 Lunes Monday 765 kcal</p> <p>Judías verdes salteadas Sautéed green beans</p> <p>Palometa andaluza con ensalada Andalusian style pomfret with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad</p>	<p>17 Martes Tuesday 786 kcal</p> <p>Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetable</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada Tortilla de pavo con ensalada</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Crema de garbanzos Chickpea cream</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad</p> <p>Tortilla de pavo con ensalada Turkey omelette with salad</p>	<p>18 Miércoles Wednesday 754 kcal</p> <p>Crema de verduras Vegetable cream soup</p> <p>Chuleta de pavo al ajillo con patata al horno Garlic turkey chop with baked potato</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>—</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>19 Jueves Thursday 780 kcal</p> <p>Lentejas con acelgas Lentils with chard</p> <p>Bacalao al horno con crema de zanahorias Baked cod with carrot cream</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Puré de lentejas Lentils puree</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad</p>	<p>20 Viernes Friday 798 kcal</p> <p>Pasta con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas Chicken nuggets with french fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Pasta con tomate Pasta with tomato</p>
<p>23 Lunes Monday 793 kcal</p> <p>Sopa de verduras Vegetable soup</p> <p>Fideuá de pollo Chicken fideua</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p>	<p>24 Martes Tuesday 774 kcal</p> <p>Judías pintas estofadas Stewed pinto beans</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada Grilled salmon with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Crema de judías pintas Stewed pinto beans cream soup</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad</p>	<p>25 Miércoles Wednesday 794 kcal</p> <p>Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with lean pork</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Rollito de jamón con ensalada Ham roll with salad</p>	<p>26 Jueves Thursday 794 kcal</p> <p>Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with lean pork</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Rollito de jamón con ensalada Ham roll with salad</p>	<p>27 Viernes Friday 778 kcal</p> <p>Puré de verduras Vegetable puree</p> <p>Croquetas de jamón con patatas fritas Ham croquettes with french fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p>
<p>30 Lunes Monday 776 kcal</p> <p>Lacitos con salsa de tomate Pasta bows with tomato sauce</p> <p>Merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</p> <p>Salchichas frescas a la plancha con ensalada Fresh grilled sausages with salad</p>	<p>31 Martes Tuesday 803 kcal</p> <p>Sopa de cocido Madrid stew soup</p> <p>Cocido completo Madrid stew</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>—</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>			

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 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x1 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x2 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x1 🍷 x2 🍷 x1	🍌 x1 🍷 x1 🍷 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.