

02 Lunes
Monday 780 kcal

Espirales con tomate
Spiral pasta with tomato sauce

Merluza a la riojana con ensalada
Riojan style hake with salad

Fruta
Fruit

Pollo a la riojana con ensalada
Riojan style chicken with salad

03 Martes
Tuesday 789 kcal

Lentejas estofadas
Stewed lentils

Huevos cocidos con pisto
Boiled eggs with ratatouille

Fruta
Fruit

Filete de pavo a la plancha con pisto
Grilled turkey fillet with ratatouille

04 Miércoles
Wednesday 756 kcal

Brócoli salteado con jamón serrano
Sautéed broccoli with ham

Albóndigas de ternera con arroz blanco
Beef meatballs with white rice

Yogur
Yogurt

Brócoli salteado
Sautéed broccoli

Albóndigas de pollo con arroz blanco
Chicken meatballs with white rice

Yogur de soja
Soy yogurt

05 Jueves
Thursday 773 kcal

Crema de puerros
Leek cream soup

Pollo asado con ensalada
Roasted chicken with salad

Fruta
Fruit

06 Viernes
Friday

Festivo

09 Lunes
Monday 759 kcal

Sopa de verduras con estrellitas
Vegetable soup with pasta

San Pedro al horno con pimientos
San Pedro baked with peppers

Fruta
Fruit

Hamburguesa de pollo con pimientos
Chicken burger with peppers

10 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

11 Miércoles
Wednesday 785 kcal

Coliflor rehogada
Sautéed cauliflower

Filetes de lomo de cerdo a la plancha con mini mazorcas de maíz
Grilled pork loin filets with mini corn cobs

Yogur
Yogurt

Crema de coliflor
Cauliflower cream soup

Filete de pavo a la plancha con mini mazorcas de maíz
Grilled turkey fillet with mini corn cobs

Yogur de soja
Soy yogurt

12 Jueves
Thursday 755 kcal

Judías blancas estofadas
Stewed white beans

Corvina a la plancha al ajillo con ensalada
Garlic grilled sea bass with salad

Fruta
Fruit

Puré de judías blancas
White beans puree

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
Grilled pork loin with salad

13 Viernes
Friday 764 kcal

Arroz con guisantes
Rice with peas

Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad

Fruta
Fruit

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

16 Lunes
Monday 765 kcal

Judías verdes salteadas
Sautéed green beans

Palometa andaluza con ensalada
Andalusian style pomfret with salad

Fruta
Fruit

Crema de verduras
Vegetable cream

Filete de pollo a la plancha con ensalada
Grilled chicken fillet with salad

17 Martes
Tuesday 786 kcal

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetable

Tortilla de jamón con ensalada
Tortilla de pavo con ensalada

Fruta
Fruit

Crema de garbanzos
Chickpea cream

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

Tortilla de pavo con ensalada
Turkey omelette with salad

18 Miércoles
Wednesday 754 kcal

Crema de verduras
Vegetable cream soup

Chuleta de pavo al ajillo con patata al horno
Garlic turkey chop with baked potato

Yogur
Yogurt

Yogur de soja
Soy yogurt

19 Jueves
Thursday 780 kcal

Lentejas con acelgas
Lentils with chard

Bacalao al horno con crema de zanahorias
Baked cod with carrot cream

Fruta
Fruit

Puré de lentejas
Lentils puree

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

20 Viernes
Friday 798 kcal

Pasta con tomate y chorizo
Pasta with tomato and chorizo

Nuggets de pollo con patatas fritas
Chicken nuggets with french fries

Fruta
Fruit

Pasta con tomate
Pasta with tomato

23 Lunes
Monday

Vacaciones

24 Martes
Tuesday

Vacaciones

25 Miércoles
Wednesday

Feliz Navidad

26 Jueves
Thursday

Vacaciones

27 Viernes
Friday

Vacaciones

30 Lunes
Monday

Vacaciones

31 Martes
Tuesday

Vacaciones

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 🍌 x2 🍌 x1 Semana 2 Second week 🍌 x1 🍌 x2 🍌 x1 Semana 3 Third week 🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1 Semana 4 Fourth week 🍌 x0 🍌 x0 🍌 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

🍌 Celiacos: el menú se adaptará con 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.