

<p><b>03</b> Lunes Monday 794 kcal</p> <p><b>Espirales con chorizo</b> Spirals with chorizo</p> <p><b>Salmon a la plancha con ensalada</b> Grilled salmon with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Espirales con verduras</b> Spirals with vegetables</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</p>	<p><b>04</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 omelette 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>05</b> Miércoles Wednesday 776 kcal</p> <p><b>Guisantes salteados</b> Sautéed peas</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> Potato omelette with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Crema de guisantes</b> Peas cream soup</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>06</b> Jueves Thursday 792 kcal</p> <p><b>Lentejas estofadas con arroz</b> Stewed lentils with rice</p> <p><b>Bacalao al horno con pimientos, cebolla y tomate</b> Baked cod with peppers, onion and tomato</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de lentejas con arroz</b> Lentils with rice puree</p> <p><b>Salchichas frescas a la plancha con tomate asado</b> Fresh grilled sausages with roasted tomato</p>	<p><b>07</b> Viernes Friday 774 kcal</p> <p><b>Crema de calabacín</b> Zucchini cream soup</p> <p><b>Pollo tandoori con arroz basmati</b> Tandoori chicken with basmati rice</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>
<p><b>10</b> Lunes Monday 785 kcal</p> <p><b>Sopa de verduras</b> Vegetable soup</p> <p><b>Calamares en salsa con arroz blanco</b> Squid in sauce with white rice</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Hamburguesa de pollo con arroz blanco</b> Chicken burger with white rice</p>	<p><b>11</b> Martes Tuesday 780 kcal</p> <p><b>Carillas con chorizo</b> Carilla beans with chorizo</p> <p><b>Tortilla francesa con coles de bruselas salteadas con jamón</b> French omelette with sautéed brussels sprouts with garnish ham</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Carillas estofadas</b> Stewed carilla beans</p> <p><b>Filete de pollo con coles de bruselas salteadas con jamón</b> Grilled chicken fillet with sautéed brussels sprouts with garnish ham</p>	<p><b>12</b> Miércoles Wednesday 752 kcal</p> <p><b>Judías verdes con tomate y patata</b> Green beans with tomato and potato</p> <p><b>Hamburguesa de pollo con ensalada</b> Chicken burger with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Puré de judías verdes</b> Green beans puree</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>13</b> Jueves Thursday 791 kcal</p> <p><b>Garbanzos estofados</b> Stewed chickpeas</p> <p><b>Merluza en salsa verde con ensalada</b> Hake in green sauce with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de garbanzos</b> Chickpeas puree</p> <p><b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelette with salad</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha</b> Grilled beef fillet with salad</p>	<p><b>14</b> Viernes Friday 782 kcal</p> <p><b>Salteado de verduras</b> Vegetable stir fry</p> <p><b>Lomo de cerdo asado a la naranja con puré de patata</b> Orange roast pork loin with mashed potato</p> <p><b>Fruta y leche</b> Fruit and milk</p> <p><b>Salchichas de pollo en salsa con puré de patata</b> Chicken sausages in sauce with mashed potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>
<p><b>17</b> Lunes Monday 762 kcal</p> <p><b>Verduras asadas al horno</b> Baked vegetables</p> <p><b>Albóndigas de ternera a la jardinera</b> Beef meatballs in vegetable sauce</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream soup</p> <p><b>Albóndigas de pollo a la jardinera</b> Chicken meatballs in vegetable sauce</p>	<p><b>18</b> Martes Tuesday 790 kcal</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> Stewed white beans</p> <p><b>Pollo con verduritas y ensalada</b> Chicken with vegetables and salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de judías blancas</b> White beans cream soup</p>	<p><b>19</b> Miércoles Wednesday 777 kcal</p> <p><b>Arroz con brócoli</b> Rice with broccoli</p> <p><b>Corvina al horno con puerros y verduras</b> Baked corvina with leeks and vegetables</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Pollo asado con verduras de temporada</b> Roasted chicken with seasonal vegetables</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>20</b> Jueves Thursday 780 kcal</p> <p><b>Lentejas con calabacín</b> Lentils with zucchini</p> <p><b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de lentejas</b> Lentils puree</p> <p><b>Tortilla de pavo con ensalada</b> Turkey omelette with salad</p> <p><b>Filete de pavo con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</p>	<p><b>21</b> Viernes Friday 792 kcal</p> <p><b>Crema de calabaza</b> Squash cream soup</p> <p><b>Palometa con tomate y patatas fritas</b> Harvestfish with tomato and french fries</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Magro con tomate con patatas fritas</b> Pork with tomato with french fries</p>
<p><b>24</b> Lunes Monday 763 kcal</p> <p><b>Sopa de verduras</b> Vegetable soup</p> <p><b>Pasta a la boloñesa</b> Bolognese pasta</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Pasta marinera</b> Seafood pasta</p>	<p><b>25</b> Martes Tuesday 783 kcal</p> <p><b>Ensalada verde con huevo duro</b> Green salad with boiled egg</p> <p><b>Fideuá</b> Fideuá</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream soup</p> <p><b>Ensalada verde con pavo</b> Green salad with turkey</p> <p><b>Fideuá de pollo con verduras</b> Chicken fideuá with vegetables</p>	<p><b>26</b> Miércoles Wednesday 786 kcal</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Vegetable stew</p> <p><b>Boquerones fritos con ensalada</b> Fried anchovies with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream soup</p> <p><b>Filete de ternera con ensalada</b> Beef fillet with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>27</b> Jueves Thursday 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 omelette 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>28</b> Viernes Friday 753 kcal</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetables cream soup</p> <p><b>Huevos al horno sobre cama de patatas</b> Oven-baked eggs nestled on a bed of potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha con patatas panaderas</b> Turkey in sauce with brown rice</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
------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

- Alérgicos al huevo
- Intolerancia a la lactosa
- Alérgicos a la proteína de 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.