

<p>03 Lunes Monday 794 kcal</p> <p>Espirales con chorizo Spirals with chorizo</p> <p>Salmon a la plancha con ensalada Grilled salmon with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Espirales con verduras Spirals with vegetables</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p>	<p>04 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>05 Miércoles Wednesday 776 kcal</p> <p>Guisantes salteados Sautéed peas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>06 Jueves Thursday 792 kcal</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Stewed lentils with rice</p> <p>Bacalao al horno con pimientos, cebolla y tomate Baked cod with peppers, onion and tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Salchichas frescas a la plancha con tomate asado Fresh grilled sausages with roasted tomato</p>	<p>07 Viernes Friday 774 kcal</p> <p>Crema de calabacín Zucchini cream soup</p> <p>Pollo tandoori con arroz basmati Tandoori chicken with basmati rice</p> <p>Fruta Fruit</p>
<p>10 Lunes Monday 785 kcal</p> <p>Sopa de verduras Vegetable soup</p> <p>Calamares en salsa con arroz blanco Squid in sauce with white rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Hamburguesa de pollo con arroz blanco Chicken burger with white rice</p>	<p>11 Martes Tuesday 780 kcal</p> <p>Carillas con chorizo Carilla beans with chorizo</p> <p>Tortilla la francesa con coles de bruselas salteadas con jamón French omelette with sautéed brussels sprouts with garnish ham</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Carillas estofadas Stewed carilla beans</p> <p>Filete de pollo con coles de bruselas salteadas con jamón Grilled chicken fillet with sautéed brussels sprouts with garnish ham</p>	<p>12 Miércoles Wednesday 752 kcal</p> <p>Judías verdes con tomate y patata Green beans with tomato and potato</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>13 Jueves Thursday 791 kcal</p> <p>Garbanos estofados Stewed chickpeas</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada Hake in green sauce with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada Ham omelette with salad</p> <p>Filete de ternera a la plancha Grilled beef fillet with salad</p>	<p>14 Viernes Friday 782 kcal</p> <p>Salteado de verduras Vegetable stir fry</p> <p>Lomo de cerdo asado a la naranja con puré de patata Orange roast pork loin with mashed potato</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Salchichas de pollo en salsa con puré de patata Chicken sausages in sauce with mashed potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p>
<p>17 Lunes Monday 762 kcal</p> <p>Verduras asadas al horno Baked vegetables</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera Beef meatballs in vegetable sauce</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Albóndigas de pollo a la jardinera Chicken meatballs in vegetable sauce</p>	<p>18 Martes Tuesday 790 kcal</p> <p>Judías blancas estofadas Stewed white beans</p> <p>Pollo con verduritas y ensalada Chicken with vegetables and salad</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>19 Miércoles Wednesday 777 kcal</p> <p>Arroz con brócoli Rice with broccoli</p> <p>Corvina al horno con puerros y verduras Baked corvina with leeks and vegetables</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Pollo asado con verduras de temporada Roasted chicken with seasonal vegetables</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>20 Jueves Thursday 780 kcal</p> <p>Lentejas con calabacín Lentils with zucchini</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada Ham omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Tortilla de pavo con ensalada Turkey omelette with salad</p> <p>Filete de pavo con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p>	<p>21 Viernes Friday 792 kcal</p> <p>Crema de calabaza Squash cream soup</p> <p>Palometa con tomate y patatas fritas Harvestfish with tomato and french fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Magro con tomate con patatas fritas Pork with tomato with french fries</p>
<p>24 Lunes Monday 763 kcal</p> <p>Sopa de verduras Vegetable soup</p> <p>Pasta a la boloñesa Bolognese pasta</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pasta marinera Seafood pasta</p>	<p>25 Martes Tuesday 783 kcal</p> <p>Ensalada verde con huevo duro Green salad with boiled egg</p> <p>Fideuá Fideuá</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Ensalada verde con pavo Green salad with turkey</p> <p>Fideuá de pollo con verduras Chicken fideuá with vegetables</p>	<p>26 Miércoles Wednesday 786 kcal</p> <p>Menestra de verduras Vegetable stew</p> <p>Boquerones fritos con ensalada Fried anchovies with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Filete de ternera con ensalada Beef fillet with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>27 Jueves Thursday 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>28 Viernes Friday</p> <p>No lectivo</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
🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x0 🍌 x0 🍌 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 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.