

<p><b>03</b> Lunes Monday 781 kcal</p> <p><b>Puré de verduras</b> Vegetable puree</p> <p><b>Nuggets de pollo con patatas</b> Boiled eggs with ratatouille</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>04</b> Martes Tuesday 764 kcal</p> <p><b>Garbanzos estofados con bacalao</b> Stewed chickpeas with cod</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de garbanzos</b> Chickpeas puree</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha con ensalada</b> Grilled beef fillet with salad</p>	<p><b>05</b> Miércoles Wednesday 772 kcal</p> <p><b>Ensalada murciana</b> Murcian salad</p> <p><b>Paella de pescado</b> Fish paella</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Puré de verduras</b> Vegetable puree</p> <p><b>Ensalada murciana sin huevo</b> Murcian salad without egg</p> <p><b>Paella de pollo</b> Chicken paella</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>06</b> Jueves Thursday 763 kcal</p> <p><b>Judías pintas estofadas</b> Stewed pinto beans</p> <p><b>Lomo de cerdo asado con salsa de arándanos y puré de manzana</b> Roasted pork loin with blueberry sauce and apple puree</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de judías pintas</b> Pinto beans puree</p> <p><b>Lomo de cerdo asado con salsa de arándanos y puré de manzana</b> Roasted pork loin with blueberry sauce and apple puree</p>	<p><b>07</b> Viernes Friday 782 kcal</p> <p><b>Crema de puerros</b> Leek cream soup</p> <p><b>Bacalao al horno con quinoa salteada</b> Baked cod with sautéed quinoa</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Pavo a la plancha con quinoa salteada</b> Grilled turkey with sautéed quinoa</p>
<p><b>10</b> Lunes Monday 781 kcal</p> <p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> Macaroni with tomato sauce</p> <p><b>Filete de hamburguesa de pollo y ensalada</b> Chicken burger fillet and salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>11</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 omelet 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>12</b> Miércoles Wednesday 781 kcal</p> <p><b>Wok de verduras con arroz</b> Vegetable wok with rice</p> <p><b>Merluza rebozada con ensalada</b> Battered hake with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Puré de verduras</b> Vegetable puree</p> <p><b>Cinta de lomo empanada con ensalada</b> Breaded loin ribbon with salad</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>13</b> Jueves Thursday 766 kcal</p> <p><b>Patatas guisadas con magro</b> Stewed potatoes with pork</p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Zucchini omelette with salad</p> <p><b>Fruta y leche</b> Fruit and milk</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>14</b> Viernes Friday 758 kcal</p> <p><b>Crema de legumbres</b> Legumes cream soup</p> <p><b>Salmón al horno con hierbas y tomate aliñado</b> Baked salmon with herbs and tomato</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Pollo asado con tomate aliñado</b> Roasted chicken with tomato</p>
<p><b>17</b> Lunes Monday 783 kcal</p> <p><b>Arroz con tomate</b> Rice with tomato sauce</p> <p><b>Corvina al horno con verduras</b> Baked sea bass with vegetables</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream</p> <p><b>Lomo al horno con verduras</b> Baked loin with vegetables</p>	<p><b>18</b> Martes Tuesday 803 kcal</p> <p><b>Judías blancas con chorizo</b> White beans with chorizo</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto</b> Boiled eggs with ratatouille</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de judías blancas</b> Cream of white beans</p> <p><b>Tortilla francesa</b> French omelette</p> <p><b>Filete de ternera con pisto</b> Beef fillet with ratatouille</p>	<p><b>19</b> Miércoles Wednesday 754 kcal</p> <p><b>Verduras asadas sobre base de patata</b> Roasted vegetables with potato</p> <p><b>Pollo al limón con ensalada</b> Lemon chicken with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Puré de verduras frescas</b> Fresh vegetable puree</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>20</b> Jueves Thursday 786 kcal</p> <p><b>Lentejas con calabacín</b> Lentils with zucchini</p> <p><b>Boquerones fritos con ensalada</b> Fried anchovies with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de lentejas</b> Lentils puree</p> <p><b>Merluza rebozada</b> Battered hake</p> <p><b>Muslos de pollo al horno asados con ensalada</b> Roasted baked chicken thighs with salad</p>	<p><b>21</b> Viernes Friday 742 kcal</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream soup</p> <p><b>Filetes rusos con tomate y patatas fritas</b> Russian steaks with tomato and fried potatoes</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filetes rusos de pollo con tomate y patatas fritas</b> Chicken russian steaks with tomato and fried potatoes</p>
<p><b>24</b> Lunes Monday 794 kcal</p> <p><b>Coditos con tomate y chorizo</b> Cassitas with tomato and chorizo</p> <p><b>San Pedro al horno con ensalada</b> San Pedro baked with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Coditos con tomate</b> Cassitas with tomato sauce</p> <p><b>Ternera asada con zanahorias con ensalada</b> Roasted beef with carrots with salad</p>	<p><b>25</b> Martes Tuesday 773 kcal</p> <p><b>Garbanzos a la riojana</b> Riojana-style chickpeas</p> <p><b>Filete de cerdo ecológico a la plancha con ensalada</b> Grilled organic pork fillet with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Crema de garbanzos</b> Chickpeas cream soup</p> <p><b>Garbanzos estofados</b> Stewed chickpeas</p> <p><b>Filete de ternera con ensalada</b> Grilled beef fillet with salad</p>	<p><b>26</b> Miércoles Wednesday 759 kcal</p> <p><b>Coliflor cocida con aceite de oliva</b> Cauliflower cooked with olive oil</p> <p><b>Pollo a la jardinera con puré de patata</b> Gardener-style chicken with mashed potatoes</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Crema de coliflor</b> Cauliflower cream soup</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>27</b> Jueves Thursday 803 kcal</p> <p><b>Carillas estofadas</b> Stewed carilla beans</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> Potato omelette with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Puré de carillas</b> Carilla beans puree</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> Grilled chicken fillet with salad</p>	<p><b>28</b> Viernes Friday 792 kcal</p> <p><b>Crema de zanahoria</b> Carrot cream soup</p> <p><b>Palometa con tomate y arroz blanco</b> Pomfret with tomato and white rice garnish</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Filete de ternera y arroz blanco de guarnición</b> Beef fillet and white rice garnish</p>
<p><b>31</b> Lunes Monday 791 kcal</p> <p><b>Arroz tres delicias</b> Rice three delights</p> <p><b>Rape al horno con pisto</b> Baked monkfish with ratatouille</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p> <p><b>Arroz tres delicias sin tortilla</b> Rice three delights without omelette</p> <p><b>Arroz tres delicias sin jamón</b> Rice three delights without ham</p> <p><b>Filete de hamburguesa de ternera con pisto</b> Grilled beef burger fillet with ratatouille</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
🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x2 🍌 x2 🍌 x1	🍌 x0 🍌 x1 🍌 x0

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