

<p>03 Lunes Monday 781 kcal</p> <p>No lectivo</p>	<p>04 Martes Tuesday 764 kcal</p> <p>Garbanzos estofados con bacalao Stewed chickpeas with cod</p> <p>Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad</p>	<p>05 Miércoles Wednesday 772 kcal</p> <p>Ensalada murciana Murcian salad</p> <p>Paella de pescado Fish paella</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Ensalada murciana sin huevo Murcian salad without egg</p> <p>Paella de pollo Chicken paella</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>06 Jueves Thursday 763 kcal</p> <p>Judías pintas estofadas Stewed pinto beans</p> <p>Lomo de cerdo asado con salsa de arándanos y puré de manzana Roasted pork loin with blueberry sauce and apple puree</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Lomo de cerdo asado con salsa de arándanos y puré de manzana Roasted pork loin with blueberry sauce and apple puree</p>	<p>07 Viernes Friday 782 kcal</p> <p>Crema de puerros Leek cream soup</p> <p>Bacalao al horno con quinoa salteada Baked cod with sautéed quinoa</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pavo a la plancha con quinoa salteada Grilled turkey with sautéed quinoa</p>
<p>10 Lunes Monday 781 kcal</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Macaroni with tomato sauce</p> <p>Filete de hamburguesa de pollo y ensalada Chicken burger fillet and salad</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>11 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>12 Miércoles Wednesday 781 kcal</p> <p>Wok de verduras con arroz Vegetable wok with rice</p> <p>Merluza rebozada con ensalada Battered hake with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Cinta de lomo empanada con ensalada Breaded loin ribbon with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>13 Jueves Thursday 766 kcal</p> <p>Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with pork</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada Zucchini omelette with salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>14 Viernes Friday 758 kcal</p> <p>Crema de legumbres Legume cream soup</p> <p>Salmón al horno con hierbas y tomate aliñado Baked salmon with herbs and tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pollo asado con tomate aliñado Roasted chicken with tomato</p>
<p>17 Lunes Monday 783 kcal</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Corvina al horno con verduras Baked sea bass with vegetables</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Lomo al horno con verduras Baked loin with vegetables</p>	<p>18 Martes Tuesday 803 kcal</p> <p>Judías blancas con chorizo White beans with chorizo</p> <p>Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Tortilla francesa French omelette</p> <p>Filete de ternera con pisto Beef fillet with ratatouille</p>	<p>19 Miércoles Wednesday 754 kcal</p> <p>Verduras asadas sobre base de patata Roasted vegetables with potato</p> <p>Pollo al limón con ensalada Lemon chicken with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>20 Jueves Thursday 786 kcal</p> <p>Lentejas con calabacín Lentils with zucchini</p> <p>Boquerones fritos con ensalada Fried anchovies with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Muslos de pollo al horno asados con ensalada Roasted baked chicken thighs with salad</p>	<p>21 Viernes Friday 742 kcal</p> <p>Crema de verduras Vegetable cream soup</p> <p>Filetes rusos con tomate y patatas fritas Russian steaks with tomato and fried potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filetes rusos de pollo con tomate y patatas fritas Chicken russian steaks with tomato and fried potatoes</p>
<p>24 Lunes Monday 794 kcal</p> <p>Coditos con tomate y chorizo Cassitas with tomato and chorizo</p> <p>San Pedro al horno con ensalada San Pedro baked with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Coditos con tomate Cassitas with tomato sauce</p> <p>Ternera asada con zanahorias con ensalada Roasted beef with carrots with salad</p>	<p>25 Martes Tuesday 773 kcal</p> <p>Garbanzos a la riojana Riojana-style chickpeas</p> <p>Filete de cerdo ecológico a la plancha con ensalada Grilled organic pork fillet with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Garbanzos estofados Stewed chickpeas</p> <p>Filete de ternera con ensalada Grilled beef fillet with salad</p>	<p>26 Miércoles Wednesday 759 kcal</p> <p>Coliflor cocida con aceite de oliva Cauliflower cooked with olive oil</p> <p>Pollo a la jardinera con puré de patata Gardener-style chicken with mashed potatoes</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>27 Jueves Thursday 803 kcal</p> <p>Carillas estofadas Stewed carilla beans</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad</p>	<p>28 Viernes Friday 792 kcal</p> <p>Crema de zanahoria Carrot cream soup</p> <p>Palometa con tomate y arroz blanco Pomfret with tomato and white rice garnish</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de ternera y arroz blanco de guarnición Beef fillet and white rice garnish</p>
<p>31 Lunes Monday 791 kcal</p> <p>Arroz tres delicias Rice three delights</p> <p>Rape al horno con pisto Baked monkfish with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Arroz tres delicias sin tortilla Rice three delights without omelette</p> <p>Arroz tres delicias sin jamón Rice three delights without ham</p> <p>Filete de hamburguesa de ternera con pisto Grilled beef burger fillet with ratatouille</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	x2	x2	x1	Semana 2 Second week	x2	x2	x1	Semana 3 Third week	x2	x2	x1	Semana 4 Fourth week	x2	x2	x1	Semana 5 Fifth week	x0	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.