

**01** **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

**02** **Miércoles** **Wednesday** 771 kcal

**Brócoli salteado con patatas**  
Sautéed broccoli with potatoes

**Cerdo agri dulce con noodles de arroz salteados con maíz**  
Sweet and sour pork with rice noodles stir-fried with corn

**Yogur**  
Yogurt

**Puré de verduras**  
Vegetable puree

**Pollo agri dulce con noodles de arroz salteados con maíz**  
Sweet and sour chicken with rice noodles stir-fried with corn

**Yogur de soja**  
Soy yogurt

**03** **Jueves** **Thursday** 780 kcal

**Lentejas estofadas**  
Stewed lentils

**Tortilla a la francesa con ensalada**  
French omelette with salad

**Fruta**  
Fruit

**Yogur**  
Yogurt

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

**04** **Viernes** **Friday** 791 kcal

**Crema de zanahorias**  
Carrot cream

**Merluza rebozada con ensalada**  
Battered hake with salad

**Fruta**  
Fruit

**Merluza frita con ensalada**  
Fried hake with salad

**Pollo empanado con ensalada**  
Breaded chicken with salad

**07** **Lunes** **Monday** 789 kcal

**Macarrones con salsa de tomate**  
Macaroni with tomato sauce

**Salmón a la plancha con tomate asado**  
Grilled salmon with roasted tomato

**Fruta**  
Fruit

**Cinta de lomo a la plancha con tomate asado**  
Grilled loin ribbon with roasted tomato

**08** **Martes** **Tuesday** 755 kcal

**Potaje de garbanzos con bacalao**  
Chickpea stew with cod

**Tortilla de jamón con ensalada**  
Ham omelette with salad

**Fruta**  
Fruit

**Tortilla francesa con ensalada**  
French omelette with salad

**Cinta de lomo de cerdo a la plancha con ensalada**  
Grilled pork loin with salad

**09** **Miércoles** **Wednesday** 782 kcal

**Salteado de verduras**  
Vegetable stir fry

**Ragú de ternera con salsa de arándanos y puré de patatas**  
Beef ragout with blueberry sauce and mashed potatoes

**Yogur**  
Yogurt

**Puré de verduras**  
Vegetable puree

**Lomo de Sajonia con salsa de arándanos y puré de patatas**  
Saxon loin with cranberry sauce and mashed potatoes

**Yogur de soja**  
Soy yogurt

**10** **Jueves** **Thursday** 765 kcal

**Judías blancas con verduras**  
White beans with vegetables

**Filete de hamburguesa de ternera con ensalada**  
Beef burger fillet with salad

**Fruta**  
Fruit

**Yogur**  
Yogurt

**Filete de hamburguesa de pollo con ensalada**  
Chicken burger fillet with salad

**11** **Viernes** **Friday** 758 kcal

**Crema de calabacín**  
Zucchini cream

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

**Fruta**  
Fruit

**14** **Lunes** **Monday** 783 kcal

**Arroz con tomate**  
Rice with tomato sauce

**Tortilla francesa con ensalada**  
French omelette with salad

**Fruta**  
Fruit

**Cinta de lomo a la plancha con ensalada**  
Grilled pork loin with salad

**15** **Martes** **Tuesday** 747 kcal

**Puré de verduras frescas**  
Fresh vegetable puree

**Croquetas de jamón con patatas fritas**  
Ham croquettes with french fries

**Fruta**  
Fruit

**Croquetas de pollo con patatas fritas**  
Chicken croquettes with french fries

**16** **Miércoles** **Wednesday** 792 kcal

**Pasta a la boloñesa**  
Bolognese pasta

**Cinta de lomo a la plancha con ensalada**  
Grilled tenderloin with salad

**Yogur**  
Yogurt

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

**Yogur de soja**  
Soy yogurt

**17** **Jueves** **Thursday**

**Festivo**

**18** **Viernes** **Friday**

**Festivo**

**21** **Lunes** **Monday** 791 kcal

**Arroz salteado con jamón**  
Sautéed rice with ham

**Corvina en salsa con ensalada**  
Corvina in sauce with salad

**Fruta**  
Fruit

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

**22** **Martes** **Tuesday** 780 kcal

**Judías pintas con arroz**  
Pinto beans with rice

**Tortilla francesa con calabacín**  
French omelet with zucchini

**Fruta**  
Fruit

**Merluza a la gallega con ensalada**  
Galician style hake with salad

**23** **Miércoles** **Wednesday** 778 kcal

**Ensalada verde con huevo duro**  
Green salad with hard-boiled egg

**Fideua de pollo**  
Chicken fideua

**Yogur**  
Yogurt

**Puré de verduras**  
Vegetable puree

**Ensalada caprese**  
Caprese salad

**Yogur de soja**  
Soy yogurt

**24** **Jueves** **Thursday** 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

**25** **Viernes** **Friday** 797 kcal

**Crema de verduras**  
Vegetable cream

**Filetos rusos con tomate pasta de guarnición**  
Salisbury filets with tomato garnish pasta

**Fruta**  
Fruit

**Filetos rusos de pollo con tomate y pasta de guarnición**  
Chicken salisbury filets with tomato and garnish pasta

**28** **Lunes** **Monday** 783 kcal

**Lacitos con salsa de verduras y tomate**  
Ribbon pasta with vegetables and tomato sauce

**San Pedro al horno y ensalada**  
San Pedro in the oven with salad

**Fruta**  
Fruit

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

**29** **Martes** **Tuesday** 791 kcal

**Lentejas guisadas con chorizo**  
Stewed lentils with chorizo

**Tortilla de patata con ensalada**  
Potato omelette with salad

**Fruta**  
Fruit

**Filete de pollo con ensalada**  
Chicken fillet with salad

**30** **Miércoles** **Wednesday** 755 kcal

**Judías verdes con tomate**  
Green beans with tomato

**Pavo a la jardinera con arroz blanco**  
Garden style turkey with white rice

**Yogur**  
Yogurt

**Yogur de soja**  
Soy yogurt

**Menú 0-2 años**

**Lunes** **Monday**

**Puré de verduras con pescado**  
Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado

**Martes** **Tuesday**

**Puré de verduras con pollo**  
Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo

**Miércoles** **Wednesday**

**Puré de verduras con ternera**  
Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera

**Jueves** **Thursday**

**Puré de verduras con pescado**  
Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado

**Viernes** **Friday**

**Puré de verduras con pavo**  
Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo

**Meriendas**  
Afternoon snacks

**Lunes** **Monday**

**Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.**

**Martes** **Tuesday**

**Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo.**

**Miércoles** **Wednesday**

**Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado.**

**Jueves** **Thursday**

**Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado.**

**Viernes** **Friday**

**Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.**

**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 🥛 x1 🍌 x1 | Semana 2 Second week 🍌 x2 🥛 x2 🍌 x1 | Semana 3 Third week 🍌 x2 🥛 x1 🍌 x1 | Semana 4 Fourth week 🍌 x2 🥛 x2 🍌 x1 | Semana 5 Fifth week 🍌 x2 🥛 x2 🍌 x1

🍌 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.