

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 omelet 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

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

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

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

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

11 Viernes
Friday 758 kcal

Vacaciones

14 Lunes
Monday

Vacaciones

15 Martes
Tuesday

Vacaciones

16 Miércoles
Wednesday

Vacaciones

17 Jueves
Thursday

Festivo

18 Viernes
Friday

Festivo

21 Lunes
Monday

Vacaciones

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

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 omelet 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

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

🍌 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.