

<p>05 Lunes Monday 775 kcal</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Salchichas Frankfurt y ensalada Frankfurters and salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Salchichas de pollo con ensalada Chicken sausages with salad</p>	<p>06 Martes Tuesday 794 kcal</p> <p>Potaje de garbanzos Chickpea stew</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad</p>	<p>07 Miércoles Wednesday 782 kcal</p> <p>Coliflor cocida con aceite de oliva Stewed cauliflower with olive oil</p> <p>Fideuá de pescado Fish fideuá</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Fideuá de verduras y pollo Vegetable and chicken fideuá</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>08 Jueves Thursday 777 kcal</p> <p>Patatas con calamar Potatoes with squid</p> <p>Chuletas de pavo al ajillo con ensalada Garlic turkey cutlets with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Patatas con magro Potatoes with lean meat</p>	<p>09 Viernes Friday 758 kcal</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream soup</p> <p>Salmon al horno sobre base de patata con hierbas y tomate asado Baked salmon on a potato bed with herbs and roasted tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Lomo asado de cerdo a las hierbas con tomate asado Roasted pork loin with herbs and roasted tomato</p>
<p>12 Lunes Monday 783 kcal</p> <p>Pasta con tomate y verduras Pasta with tomato sauce and vegetables</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada Basque-style hake with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pavo en salsa con ensalada Grilled turkey fillet with salad</p>	<p>13 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 omelette with salad</p> <p>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p>14 Miércoles Wednesday 764 kcal</p> <p>Patatas al horno verduras y bacon Baked potatoes with vegetables and bacon</p> <p>Tortilla francesa con chorizo y ensalada French omelette with chorizo and salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Patatas al horno con verduras Baked potatoes with vegetables</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada French omelette with turkey and salad</p> <p>Cinta de lomo con ensalada Baked potatoes with vegetables</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>15 Jueves Thursday 777 kcal</p> <p>Patatas al horno con verduras Baked potatoes with vegetables</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada French omelette with turkey and salad</p> <p>Cinta de lomo con ensalada Baked potatoes with vegetables</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>16 Viernes Friday 784 kcal</p> <p>Crema de calabaza Squash cream soup</p> <p>Pollo tandoori con arroz basmati Tandoori chicken with basmati rice</p> <p>Fruta Fruit</p>
<p>19 Lunes Monday 792 kcal</p> <p>Judías verdes salteadas con patata Sautéed green beans with potatoes</p> <p>Dados de rape rebozados con ensalada French omelette with roasted tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Escalope de ternera con ensalada Veal escalope with salad</p>	<p>20 Martes Tuesday 780 kcal</p> <p>Lentejas estofadas Stewed lentils</p> <p>Tortilla francesa con pisto French omelette with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Crema de legumbres Legume cream</p> <p>Filete de pollo con pisto Chicken fillet with ratatouille</p>	<p>21 Miércoles Wednesday 778 kcal</p> <p>Ensalada de pasta Pasta salad</p> <p>Solomillo de cerdo con puré de manzana Pork tenderloin with applesauce</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Pavo a la plancha con puré de manzana Pork tenderloin with applesauce</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>22 Jueves Thursday 788 kcal</p> <p>Carillas con verduras y chorizo Carilla beans with vegetables and chorizo</p> <p>Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Carillas con verduras Carilla beans with vegetables</p>	<p>23 Viernes Friday 778 kcal</p> <p>Crema de puerros Leek cream soup</p> <p>Bacalao a la madrileña con ensalada Madrilian style cod with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pavo a la madrileña con ensalada Turkey Madrilian style with salad</p>
<p>26 Lunes Monday 783 kcal</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato</p> <p>Merluza a la gallega con patata cocida Galician-style hake with boiled potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de ternera con patata cocida Beef fillet with boiled potatoes</p>	<p>27 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 omelette with salad</p> <p>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p>28 Miércoles Wednesday 723 kcal</p> <p>Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham</p> <p>Corvina plancha con zanahorias arco iris Grilled sea bass with rainbow carrots</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Filete de pollo a la plancha con zanahorias arco iris Grilled chicken fillet with rainbow carrots</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt</p>	<p>29 Jueves Thursday 780 kcal</p> <p>Fabada Fabada</p> <p>Tortilla de atún con ensalada Tuna omelette with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Tortilla de queso Cheese omelette</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef steak with salad</p>	<p>30 Viernes Friday 772 kcal</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Zucchini and carrot cream soup</p> <p>Filete de hamburguesa con ensalada Hamburger steak with salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Filete de hamburguesa de pollo con ensalada Chicken hamburger steak with salad</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	🍌 x 0	🥛 x 0	🥩 x 0	Semana 2 Second week	🍌 x 2	🥛 x 2	🥩 x 1	Semana 3 Third week	🍌 x 1	🥛 x 2	🥩 x 1	Semana 4 Fourth week	🍌 x 2	🥛 x 2	🥩 x 1	Semana 5 Fifth week	🍌 x 2	🥛 x 2	🥩 x 1
------------------------	-------	-------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	------------------------	-------	-------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	------------------------	-------	-------	-------

- 🍌 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.