

02 Lunes Monday 783 kcal Arroz con verduras Salmon al horno Salmón al horno con sofrito de cebolla y ajo atomatada Baked salmon with fried onion and tomato garlic Fruta Fruit Lomo asado de cerdo a las hierbas con tomate asado Roasted pork loin with herbs with roasted tomato garnish	03 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	04 Miércoles Wednesday 763 kcal Brócoli salteado con jamón serrano Sautéed broccoli with serrano ham Boquerones fritos con ensalada Fried anchovies with salad Yogur Yogurt Brócoli salteado Sautéed broccoli Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad Yogur de soja Soy yogurt	05 Jueves Thursday 792 kcal Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta Fruit Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad	06 Viernes Friday 760 kcal Crema de verduras Vegetables cream soup Corvina la plancha con patatas al ajillo Grilled sea bass with garlic potatoes Fruta Fruit Filete de pollo a la plancha con patatas al ajillo Grilled chicken fillet with garlic potatoes
09 Lunes Monday 778 kcal Ensalada de cous-cous al estilo griego Greek-style couscous salad Merluza a la vizcaina con ensalada Biscay hake with salad Fruta Fruit Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad	10 Martes Tuesday 808 kcal Garbanzos a la casera Homemade Chickpeas Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille Fruta Fruit Nuggets de pollo con ensalada Chicken nuggets with salad	11 Miércoles Wednesday 776 kcal Menestra de verduras Vegetable stew Ternera asada con arroz blanco Roast beef with white rice Yogur Yogurt Pollo asado con arroz blanco Roast chicken with white rice Yogur de soja Soy yogurt	12 Jueves Thursday 783 kcal Lentejas con calabacín Lentils with zucchini Pollo a la naranja con ensalada Orange chicken with salad Fruta Fruit	13 Viernes Friday 769 kcal Judías verdes con tomate Green beans with tomato Bacalao al horno con patata rosti Baked cod with roasted potato Fruta Fruit Filete de ternera a la plancha con patatas al horno Grilled beef fillet with baked potatoes
16 Lunes Monday 791 kcal Arroz tres delicias Rice three delicacies Rape en salsa con guisantes y ensalada Monkfish in sauce with peas and salad Fruta Fruit Arroz tres delicias sin tortilla Rice three delicacies without tortilla Arroz tres delicias sin jamón Rice three delicacies without ham Magro en salsa con guisantes y ensalada Magro in sauce with peas and lettuce	17 Martes Tuesday 771 kcal Ensalada de pasta Pasta salad Filete de hamburguesa con ensalada Hamburger fillet with salad Fruta Fruit Filete de hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger fillet with salad	18 Miércoles Wednesday 778 kcal Ensalada verde con huevo duro Green salad with hard-boiled egg Paella de pollo Chicken paella Yogur Yogurt Ensalada caprese Caprese salad Yogur de soja Soy yogurt	19 Jueves Thursday 780 kcal Judías pintas estofadas Stewed pinto beans Tortilla a la francesa con ensalada de tomate French omelette with tomato salad Fruta Fruit Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad	20 Viernes Friday MENÚ FIN DE CURSO Nachos de maíz con guacamole, nuggets de pollo con patatas fritas, sandía y melón Corn nachos with guacamole sauce Chicken nuggets with french fries Watermelon and melon
23 Lunes Monday 785 kcal Espirales con salsa de tomate Spirals with tomato sauce Bacalao a la madrileña con ensalada Madrid-style cod with salad Fruta Fruit Arroz con tomate Rice with tomato Pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey with salad Fruta Fruit	24 Martes Tuesday 788 kcal Judías blancas con verduras y chorizo White beans with vegetables and chorizo Ragout de pollo con ensalada Chicken ragout with salad Fruta Fruit Judías blancas con verduras White beans with vegetables	25 Miércoles Wednesday 782 kcal Ensalada caprese Caprese salad Filete de ternera a la plancha con patatas Grilled beef fillet with potatoes Yogur Yogurt Ensalada verde con pavo Green salad with turkey Ensalada verde con queso sin lactosa Green salad with lactose-free cheese Ragú de pavo con verdura y patatas Green salad with lactose-free cheese Yogur de soja Soy yogurt	26 Jueves Thursday 780 kcal Lentejas estofadas con chorizo Stewed lentils with chorizo Tortilla francesa de jamón con ensalada French ham omelette with salad Fruta Fruit Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla de pavo con ensalada Turkey omelette with salad Filete de pavo con ensalada Grilled turkey fillet with salad	27 Viernes Friday 786 kcal Crema de calabacín Zucchini cream soup Palometa con tomate y pimientos Pamfret with tomato and pepper Fruta Fruit Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad
30 Lunes Monday 768 kcal Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Merluza rebozada con tomate aliñado Battered hake with seasoned tomato Fruta Fruit Cinta de lomo empanada con tomate aliñado Breaded loin ribbon with seasoned tomato				

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	 x1	 x0	 x0	Semana 2 Second week	 x2	 x2	 x1	Semana 3 Third week	 x2	 x2	 x1	Semana 4 Fourth week	 x2	 x2	 x0	Semana 5 Fifth week	 x0	 x0	 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 con 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.