

01MartesTuesday766 kcal Judías blancas con chorizo White beans with chorizo Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta Fruit — Judías blancas estofadas White beans stew — Filete de pollo con ensalada Chicken fillet with salad —	02MiércolesWednesday762 kcal Ensalada capresse Caprese salad Paella de pescado Fish paella Yogur Yogurt — Ensalada de tomate, cebolla y huevo duro Tomato, onion and hard-boiled egg salad — Paella de pollo Chicken paella — Yogur de soja Soy yogurt —	03JuevesThursday743 kcal Lentejas estofadas Stewed lentils San Pedro al horno con ensalada Baked San Pedro with salad Fruta Fruit — Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad —	04ViernesFriday773 kcal Puré de verduras Vegetable puree Hamburguesas de pollo con patatas fritas Chicken burgers with fries Fruta Fruit —	
07LunesMonday794 kcal Pasta con salsa de tomate Pasta with tomato sauce Salchichas frescas con ensalada Fresh sausages with salad Fruta Fruit — Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad —	08MartesTuesday803 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 —	09MiércolesWednesday773 kcal Judías verdes con tomate Green beans with tomato Bacalao con tomate y arroz blanco Cod with tomato and white rice Yogur Yogurt — Crema de judías verdes Green beans cream soup Pollo con tomate y arroz blanco Chicken with tomato and white rice — Yogur de soja Soy yogurt —	10JuevesThursday753 kcal Ensalada campera Country salad Pavo a la naranja con ensalada Turkey a forange with salad Fruta Fruit — Ensalada campera sin atún Country salad without tuna — Ensalada campera sin huevo Country salad without egg —	11ViernesFriday740 kcal Crema de verduras Vegetables cream soup Merluza con patatas al horno Baked hake with baked potatoes Fruta Fruit — Hamburguesa a la plancha con patatas al horno Grilled burger with baked potatoes —
14LunesMonday783 kcal Brócoli salteado con jamón serrano Sautéed broccoli with serrano ham Cerdo agri dulce con noodles de arroz salteados con maíz Sweet and sour pork with rice noodles sautéed with corn Fruta Fruit — Pollo agri dulce con noodles de arroz salteados con maíz Sweet and sour chicken with rice noodles sautéed with corn —	15MartesTuesday772 kcal Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stewed with vegetables Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Fruta Fruit — Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad —	16MiércolesWednesday788 kcal Ensalada de arroz Rice salad Pollo en salsa con ensalada Chicken in sauce with salad Yogur Yogurt — Yogur de soja Soy yogurt —	17JuevesThursday786 kcal Carillas con chorizo Carilla beans with chorizo Merluza rebozada con ensalada Battered hake with salad Fruta Fruit — Carillas estofadas Stewed carilla beans —	18ViernesFriday793 kcal Crema de verduras Vegetable cream soup Redondo de ternera al horno con puré de patata Baked beef round with mashed potatoes Fruta Fruit — Redondo de pavo con puré de patata Turkey round with mashed potatoes —
21LunesMonday789 kcal Pasta con pavo Pasta with turkey Salmón a la plancha con patata asada Cod with peppers and salad Fruta Fruit — Grilled salmon with roasted potato Grilled pork loin with roasted potato —	22MartesTuesday803 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 —	23MiércolesWednesday759 kcal Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Salchichas de pavo con arroz Turkey sausages with rice Yogur Yogurt — Crema de verduras Vegetable cream Yogur de soja Soy yogurt —	24JuevesThursday786 kcal Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Fruta Fruit — Filete de pollo con ensalada Chicken fillet with salad —	25ViernesFriday Festivo
28LunesMonday790 kcal Ensalada de macarrones Macaroni salad Tortilla de jamón con ensalada Ham omelette with salad Fruta Fruit — Tortilla francesa con ensalada French omelette with tomato — Filete de ternera a la plancha con ensalada French omelette with tomato —	29MartesTuesday774 kcal Judías pintas con arroz Pinto beans with rice Filete de hamburguesa de ternera con ensalada Beef burger steak with salad Fruta Fruit — Filete de hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger steak with salad —	30MiércolesWednesday774 kcal Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Filete de pollo empanado con patatas fritas Breaded chicken fillet with french fries Yogur Yogurt — Yogur de soja Soy yogurt —	31JuevesThursday771 kcal Crema de verduras Vegetable cream soup Filete de merluza en salsa con puré de patata Hake fillet in sauce with mashed potatoes Fruta Fruit — Filete de pavo en salsa con puré de patata Turkey fillet in sauce with mashed potatoes —	

Menú 0-2 años

LunesMonday Puré de verduras con pescado <i>Potato, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</i>	MartesTuesday Puré de verduras con pollo <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo</i>	MiércolesWednesday Puré de verduras con ternera <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera</i>	JuevesThursday Puré de verduras con pescado <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</i>	ViernesFriday Puré de verduras con pavo <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo</i>
Meriendas <i>Afternoon snacks</i>				
LunesMonday Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva. 	MartesTuesday Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo. 	MiércolesWednesday Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado. 	JuevesThursday Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado. 	ViernesFriday 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 <i>First week</i>	 x 0	 x 1	 x 1	Semana 2 <i>Second week</i>	 x 1	 x 2	 x 1	Semana 3 <i>Third week</i>	 x 2	 x 2	 x 1	Semana 4 <i>Fourth week</i>	 x 2	 x 2	 x 1	Semana 5 <i>Fifth week</i>	 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

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.