

01 **Martes**
Tuesday 766 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

02 **Miércoles**
Wednesday 762 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

03 **Jueves**
Thursday 743 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

04 **Viernes**
Friday 773 kcal

Pisto de verduras
Ratatouille

Hamburguesas de pollo con patatas fritas
Chicken burgers with fries

Fruta
Fruit

07 **Lunes**
Monday 794 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

08 **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

09 **Miércoles**
Wednesday 773 kcal

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato

Bacalao con tomate y arroz blanco
Cod with tomato and white rice

Yogur
Yogurt

—

Pollo con tomate y arroz blanco
Chicken with tomato and white rice

Yogur de soja
Soy yogurt

10 **Jueves**
Thursday 753 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

11 **Viernes**
Friday 740 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

14 **Lunes**
Monday 783 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

15 **Martes**
Tuesday 772 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

16 **Miércoles**
Wednesday 788 kcal

Ensalada de arroz
Rice salad

Pollo en salsa con ensalada
Chicken in sauce with salad

Yogur
Yogurt

—

Yogur de soja
Soy yogurt

17 **Jueves**
Thursday 786 kcal

Carillas con chorizo
Carilla beans with chorizo

Merluza rebozada con ensalada
Battered hake with salad

Fruta
Fruit

—

Carillas estofadas
Stewed carilla beans

18 **Viernes**
Friday 793 kcal

Gazpacho
Gazpacho

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

21 **Lunes**
Monday 789 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

22 **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

23 **Miércoles**
Wednesday 759 kcal

Coliflor rehogada
Sautéed cauliflower

Salchichas de pavo con arroz
Turkey sausages with rice

Yogur
Yogurt

—

Yogur de soja
Soy yogurt

24 **Jueves**
Thursday 786 kcal

Lentejas estofadas
Stewed lentils

Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad

Fruta
Fruit

—

Filete de pollo con ensalada
Chicken fillet with salad

25 **Viernes**
Friday

Festivo

28 **Lunes**
Monday

Vacaciones

29 **Martes**
Tuesday

Vacaciones

30 **Miércoles**
Wednesday

Vacaciones

31 **Jueves**
Thursday

Vacaciones

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 1  x 1

Semana 2 Second week  x 1  x 2  x 1

Semana 3 Third week  x 2  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**

 **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.