

01 Miércoles Wednesday771 kcal		02 Jueves Thursday780 kcal		03 Viernes Friday791 kcal	
Brócoli salteado con patatas <i>Sautéed broccoli with potatoes</i>		Carillas con chorizo <i>Carilla beans with chorizo</i>		Crema de zanahorias <i>Carrot cream soup</i>	
Pollo agri dulce con arroz y maíz <i>Sweet and sour chicken with rice and corn</i>		Tortilla a la francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i>		Merluza a la plancha con ensalada <i>Grilled hake with salad</i>	
Yogur <i>Yogurt</i>		Sandía <i>Watermelon</i>		Melón <i>Melon</i>	
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				Filete de pavo a la plancha con ensalada <i>Grilled turkey fillet with salad</i>	
06 Lunes Monday794 kcal		07 Martes Tuesday755 kcal		10 Viernes Friday758 kcal	
Coditos con pavo <i>Coditos pasta with turkey</i>		Potaje de garbanzos con bacalao <i>Chickpea stew with cod</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini cream soup</i>	
Salmón a la plancha con tomate de guarnición <i>Grilled salmon with garnish tomato</i>		Tortilla francesa de jamón con ensalada <i>French ham omelette with salad</i>		Bacalao al horno con verduras <i>Baked cod with garnish vegetables</i>	
Naranja <i>Orange</i>		Plátano <i>Banana</i>		Melón <i>Melon</i>	
Pavo a la plancha con tomate de guarnición <i>Grilled turkey with garnish tomato</i>		Tortilla francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i>		Bacalao al horno con verduras <i>Baked cod with garnish vegetables</i>	
		Cinta de lomo de cerdo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin ribbon with salad</i>			
13 Lunes Monday794 kcal		14 Martes Tuesday774 kcal		17 Viernes Friday762 kcal	
Espirales con chorizo <i>Spirals pasta with chorizo</i>		Guisantes salteados <i>Sautéed Peas</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Stewed lentils with rice</i>	
Lomo de rape en salsa con ensalada <i>Monkfish loin in sauce with salad</i>		Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i>		Corvina en salsa verde con ensalada <i>Sea bass in green sauce with salad</i>	
Naranja <i>Orange</i>		Plátano <i>Banana</i>		Sandía <i>Watermelon</i>	
Espirales con verduras <i>Spirals pasta with vegetables</i>		Filete de pavo a la plancha con ensalada <i>Grilled turkey fillet with salad</i>		Salchichas frescas a la plancha con ensalada <i>Fresh grilled sausages with salad</i>	
Filete de ternera con ensalada <i>Beef fillet with salad</i>					
20 Lunes Monday762 kcal		21 Martes Tuesday790 kcal		24 Viernes Friday792 kcal	
Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i>		Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i>		Puré de verduras <i>Vegetables cream soup</i>	
San Pedro en salsa de verduras <i>San Pedro in vegetable sauce</i>		Pavo con verduras y ensalada <i>Turkey with vegetables and salad</i>		Palometa con tomate y patatas fritas <i>Pomfret with tomato and fries</i>	
Naranja <i>Orange</i>		Manzana <i>Apple</i>		Plátano <i>Banana</i>	
Pollo asado con verduras <i>Roasted chicken with vegetables</i>				Magro con tomate y patatas fritas <i>Pork lean with tomato with fries</i>	
27 Lunes Monday783 kcal		28 Martes Tuesday803 kcal		31 Viernes Friday760 kcal	
Lacitos con salsa de verduras y tomate <i>Lacitos pasta with vegetable and tomato sauce</i>		Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i>		Crema de champiñón <i>Mushroom cream soup</i>	
Merluza en salsa verde con ensalada <i>Hake in green sauce with salad</i>		Cocido completo <i>Madrid stew</i>		Cinta de lomo a la plancha con maíz asado <i>Pork loin ribbon with roasted corn</i>	
Naranja <i>Orange</i>		Plátano <i>Banana</i>		Plátano <i>Banana</i>	
Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled beef fillet with salad</i>		Caldo de ave <i>Poultry broth</i>		Filete de pavo en salsa con arroz <i>Grilled turkey fillet in sauce with rice</i>	
		Tortilla francesa con ensalada <i>French omelet with salad</i>			
		Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria <i>Chicken and beef stew with potato and carrot</i>			
29 Miércoles Wednesday755 kcal		30 Jueves Thursday792 kcal			
Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i>		Judías blancas con verduras <i>White beans with vegetables</i>			
Pollo a la naranja con arroz blanco <i>Orange chicken with white rice</i>		Huevos revueltos con bacón y ensalada <i>Scrambled eggs with bacon and salad</i>			
Yogur <i>Yogurt</i>		Melón <i>Melon</i>			
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>		Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>			
		Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled beef fillet with tomato salad</i>			

Menú 0-2 años

Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes Friday	
Puré de verduras con pescado <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</i>		Puré de verduras con pollo <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo</i>		Puré de verduras con ternera <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera</i>		Puré de verduras con pescado <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</i>		Puré de verduras con pavo <i>Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo</i>	
Meriendas <i>Afternoon snacks</i>									
Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes Friday	
Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.		Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo.		Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado.		Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado.		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 First week	🍌 x2	🥕 x1	🍷 x1	Semana 2 Second week	🍌 x2	🥕 x2	🍷 x1	Semana 3 Third week	🍌 x2	🥕 x1	🍷 x1	Semana 4 Fourth week	🍌 x2	🥕 x2	🍷 x1	Semana 5 Fifth week	🍌 x2	🥕 x2	🍷 x1
------------------------	------	------	------	-------------------------	------	------	------	------------------------	------	------	------	-------------------------	------	------	------	------------------------	------	------	------

- 🍌 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.