

01 Miércoles
Wednesday 771 kcal

Brócoli salteado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes

Pollo agridulce con arroz y maíz
Sweet and sour chicken with rice and corn

Yogur
Yogurt

—

Yogur de soja
Soy yogurt

 

02 Jueves
Thursday 780 kcal

Carillas con chorizo
Carilla beans with chorizo

Tortilla a la francesa con ensalada
French omelette with salad

Sandia
Watermelon

—



03 Viernes
Friday 791 kcal

Crema de zanahorias
Carrot cream soup

Merluza a la plancha con ensalada
Grilled hake with salad

Melón
Melon

—

Filete de pavo a la plancha con ensalada
Grilled turkey fillet with salad



08 Miércoles
Wednesday 782 kcal

Coliflor cocida con aceite de oliva
Cauliflower cooked with olive oil

Pollo tandoori con arroz basmati
Tandoori chicken with basmati rice

Yogur
Yogurt

—

Yogur de soja
Soy yogurt

 

09 Jueves
Thursday 765 kcal

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables

Filete de hamburguesa con ensalada
Hamburger steak with salad

Sandia
Watermelon

—



10 Viernes
Friday 758 kcal

Crema de calabacín
Zucchini cream soup

Bacalao al horno con verduras
Baked cod with garnish vegetables

Melón
Melon

—

Bacalao al horno con verduras
Baked cod with garnish vegetables



15 Miércoles
Wednesday 803 kcal

Sopa de cocido
Madrid stew/soup

Cocido completo
Madrid stew

Melón
Melon

—

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



16 Jueves
Thursday 774 kcal

Crema de calabaza
Squash cream soup

Ragú de ternera en salsa con verduras
Beef ragout in sauce with vegetables

Yogur
Yogurt

—

Puré de calabaza
Pumpkin puree

Lomo de Sajonia con salsa y puré de patatas
Sajonia with mashed potatoes



Yogur de soja
Soy yogurt

 

17 Viernes
Friday 762 kcal

Lentejas estofadas con arroz
Stewed lentils with rice

Corvina en salsa verde con ensalada
Sea bass in green sauce with salad

Sandia
Watermelon

—



Salchichas frescas a la plancha con ensalada
Fresh grilled sausages with salad



22 Miércoles
Wednesday 777 kcal

Menestra de verduras
Vegetable stew

Albóndigas de ternera a la jardinera
Beef meatballs a la jardinera

Yogur
Yogurt

—

Albóndigas de pollo a la jardinera
Chicken meatballs a la jardinera



Yogur de soja
Soy yogurt

 

23 Jueves
Thursday 780 kcal

Lentejas con calabacín
Lentils with zucchini

Tortilla de jamón con ensalada
Ham omelette with salad

Melón
Melon

—



Tortilla de pavo con ensalada
Turkey omelette with salad



Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Grilled loin ribbon with salad



24 Viernes
Friday 792 kcal

Alcachofas salteadas con jamón
Sautéed artichokes with ham

Palometa con tomate y patatas fritas
Pomfret with tomato and fries

Plátano
Banana

—

Alcachofas salteadas con pavo
Sautéed artichokes with turkey



Magro con tomate y patatas fritas
Pork loin with tomato with fries



29 Miércoles
Wednesday 755 kcal

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato

Pollo a la naranja con arroz blanco
Orange chicken with white rice

Yogur
Yogurt

—



Yogur de soja
Soy yogurt

 

30 Jueves
Thursday 792 kcal

Judías blancas con verduras
White beans with vegetables

Huevos revueltos con bacón y ensalada
Scrambled eggs with bacon and salad

Melón
Melon

—



Huevos revueltos con pavo
Scrambled eggs with turkey



Filete de ternera a la plancha con ensalada
Grilled beef fillet with tomato salad



31 Viernes
Friday 760 kcal

Crema de champiñón
Mushroom cream soup

Cinta de lomo a la plancha con maíz asado
Pork loin ribbon with roasted corn

Plátano
Banana

—

Filete de pavo en salsa con arroz
Grilled turkey fillet in sauce with rice



06 Lunes
Monday 794 kcal

Coditos con pavo
Coditos pasta with turkey

Salmón a la plancha con tomate de guarnición
Grilled salmon with garnish tomato

Naranja
Orange

—

Pavo a la plancha con tomate de guarnición
Grilled turkey with garnish tomato



07 Martes
Tuesday 755 kcal

Potaje de garbanzos con bacalao
Chickpea stew with cod

Tortilla francesa de jamón con ensalada
French ham omelette with salad

Plátano
Banana

—



Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad



Cinta de lomo de cerdo a la plancha con ensalada
Grilled pork loin ribbon with salad



13 Lunes
Monday

No lectivo

14 Martes
Tuesday 774 kcal

Guisantes salteados
Sautéed Peas

Tortilla de patata con ensalada
Potato omelette with salad

Plátano
Banana

—



Filete de pavo a la plancha con ensalada
Grilled turkey fillet with salad



20 Lunes
Monday 762 kcal

Arroz con brócoli
Rice with broccoli

San Pedro en salsa de verduras
San Pedro in vegetable sauce

Naranja
Orange

—

Pollo asado con verduras
Roasted chicken with vegetables



21 Martes
Tuesday 790 kcal

Judías blancas estofadas
Stewed white beans

Pavo con verduritas y ensalada
Turkey with vegetables and salad

Manzana
Apple

—



27 Lunes
Monday 783 kcal

Lacitos con salsa de verduras y tomate
Lacitos pasta with vegetable and tomato sauce

Merluza en salsa verde con ensalada
Hake in green sauce with salad

Naranja
Orange

—

Filete de ternera a la plancha con ensalada
Grilled beef fillet with salad



28 Martes
Tuesday 803 kcal

Sopa de cocido
Madrid stew/soup

Cocido completo
Madrid stew

Plátano
Banana

—

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



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 2  x 2  x 1

Semana 2 Second week  x 2  x 2  x 1

Semana 3 Third week  x 2  x 1  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 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.