

<p><b>01</b> Lunes Monday 785 kcal</p> <p><b>Espirales con tomate</b> Spirals with tomato</p> <p><b>Tortilla a la francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Naranja</b> Orange</p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada</b> Grilled pork loin with salad</p>	<p><b>02</b> Martes Tuesday 803 kcal</p> <p><b>Crema de verduras</b> Vegetable cream soup</p> <p><b>Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas</b> Grilled chicken burger with french fries</p> <p><b>Plátano</b> Banana</p>	<p><b>03</b> Miércoles Wednesday 723 kcal</p> <p><b>Guisantes salteados con jamón</b> Sautéed peas with ham</p> <p><b>Gallo San Pedro al horno con zanahorias</b> Battered hake with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Guisantes salteados</b> Sautéed peas</p> <p><b>Filete de pollo con zanahorias</b> Grilled chicken fillet with carrots</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>04</b> Jueves Thursday 780 kcal</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> Stewed white beans</p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</b> Grilled pork loin with salad</p> <p><b>Sandía</b> Watermelon</p> <p><b>Crema de lentejas</b> Lentils cream</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> Grilled chicken fillet with salad</p>	<p><b>05</b> Viernes Friday 772 kcal</p> <p><b>Crema de calabacines y zanahorias</b> Zucchini and carrot cream soup</p> <p><b>Merluza a la gallega con patata cocida</b> French omelette with salad</p> <p><b>Melón</b> Melon</p> <p><b>Filete de ternera con patata cocida</b> Beef fillet with cooked potato</p>
<p><b>08</b> Lunes Monday 783 kcal</p> <p><b>Macarrones con tomate</b> Macaroni with tomato</p> <p><b>Filete de hamburguesa con ensalada</b> Hamburger fillet with salad</p> <p><b>Naranja</b> Orange</p> <p><b>Filete de hamburguesa de pollo con ensalada</b> Chicken burger fillet with salad</p>	<p><b>09</b> Martes Tuesday 803 kcal</p> <p><b>Sopa de cocido</b> Madrid stew soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Madrid stew</p> <p><b>Plátano</b> Banana</p> <p><b>Caldo de ave</b> Poultry broth</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria</b> Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p><b>10</b> Miércoles Wednesday 782 kcal</p> <p><b>Arroz blanco con tomate</b> White rice with tomato sauce</p> <p><b>Ragú de ternera con verdura</b> Beef ragout with vegetables</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Ragú de pavo con verdura y arroz</b> Turkey ragout with vegetables and white rice</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>11</b> Jueves Thursday 770 kcal</p> <p><b>Lentejas con calabaza</b> Lentils with pumpkin</p> <p><b>Tortilla de atún con ensalada</b> Tuna omelette with salad</p> <p><b>Sandía</b> Watermelon</p> <p><b>Tortilla con queso y ensalada</b> Cheese omelette with salad</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha con ensalada</b> Grilled turkey fillet with salad</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>12</b> Viernes Friday 786 kcal</p> <p><b>Crema de guisantes</b> Peas cream soup</p> <p><b>Palometa con tomate y pimientos</b> Pomfret with tomato and peppers</p> <p><b>Melón</b> Melon</p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha con pimientos</b> Grilled pork loin with garnished peppers</p>
<p><b>15</b> Lunes Monday 761 kcal</p> <p><b>Arroz tres delicias</b> Rice three delicacies</p> <p><b>Rape al horno con ensalada</b> Baked monk with salad</p> <p><b>Naranja</b> Orange</p> <p><b>Arroz tres delicias sin tortilla</b> Rice three delicacies without tortilla</p> <p><b>Arroz tres delicias sin jamón</b> Rice three delicacies without ham</p> <p><b>Magro con tomate y ensalada</b> Pork meat with tomato and salad</p>	<p><b>16</b> Martes Tuesday 808 kcal</p> <p><b>Garbanzos a la casera</b> Homemade chickpeas casserole</p> <p><b>Huevos cocidos con ensalada</b> Cooked eggs with salad</p> <p><b>Plátano</b> Banana</p> <p><b>Nuggets de pollo con ensalada</b> Chicken nuggets with salad</p>	<p><b>17</b> Miércoles Wednesday 778 kcal</p> <p><b>Calabaza asada rehogada con verduras</b> Roasted pumpkin sautéed with vegetables</p> <p><b>Fideua de pollo</b> Chicken fideua</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Crema de calabaza</b> Squash cream soup</p> <p><b>Calabaza al horno</b> Baked squash</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>18</b> Jueves Thursday 780 kcal</p> <p><b>Judías pintas con verduras</b> Pinto beans with vegetables</p> <p><b>Tortilla a la francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Sandía</b> Watermelon</p> <p><b>Crema de judías blancas</b> White bean cream</p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada</b> Grilled pork loin with salad</p>	<p><b>19</b> Viernes Friday 765 kcal</p> <p><b>Crema de puerros</b> Leek cream soup</p> <p><b>Merluza al horno con ensalada</b> Baked hake with salad</p> <p><b>Melón</b> Melon</p> <p><b>Pollo empanado con ensalada</b> Breaded chicken with salad</p>
<p><b>22</b> Lunes Monday 745 kcal</p> <p><b>Arroz blanco con tomate</b> White rice with tomato sauce</p> <p><b>Salmón al horno al eneldo con patatas asadas</b> Baked salmon in dill with roasted potatoes</p> <p><b>Naranja</b> Orange</p> <p><b>Tortilla de patatas y tomate asado</b> Potato omelette and roasted tomato</p> <p><b>Fruta</b> Fruit</p>	<p><b>23</b> Martes Tuesday 803 kcal</p> <p><b>Sopa de cocido</b> Madrid stew soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Madrid stew</p> <p><b>Plátano</b> Banana</p> <p><b>Caldo de ave</b> Poultry broth</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> French omelette with salad</p> <p><b>Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria</b> Chicken and beef stew with potato and carrot</p>	<p><b>24</b> Miércoles Wednesday 754 kcal</p> <p><b>Alcachofas rehogadas con jamón</b> Sautéed artichokes with ham</p> <p><b>Pavo al limón con ensalada</b> Lemon turkey with salad</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Alcachofas rehogadas</b> Sautéed artichokes</p> <p><b>Yogur de soja</b> Soy yogurt</p>	<p><b>25</b> Jueves Thursday 780 kcal</p> <p><b>Patatas guisadas con magro</b> Stewed potatoes with pork meat</p> <p><b>Corvina a la plancha al ajillo con ensalada</b> Garlic grilled sea bass with salad</p> <p><b>Sandía</b> Watermelon</p> <p><b>Patatas guisadas con ternera</b> Stewed potatoes with veal</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> Grilled chicken fillet with salad</p>	<p><b>26</b> Viernes Friday 769 kcal</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Vegetable stew</p> <p><b>Lomo de cerdo al horno a la naranja con ensalada</b> Orange baked pork loin with salad</p> <p><b>Melón</b> Melon</p> <p><b>Pavo asado a la naranja con ensalada</b> Orange roasted turkey with salad</p>
<p><b>29</b> Lunes Monday 768 kcal</p> <p><b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables</p> <p><b>Merluza al horno en salsa con ensalada</b> Baked hake in sauce with salad</p> <p><b>Naranja</b> Orange</p> <p><b>Pollo guisado con ensalada</b> Stewed chicken with salad</p>	<p><b>30</b> Martes Tuesday 771 kcal</p> <p><b>Sopa de ave con garbanzos</b> Poultry soup with chickpeas</p> <p><b>Chuletas de pavo al ajillo con ensalada</b> Garlic turkey chops with salad</p> <p><b>Plátano</b> Banana</p>			

Menú 0-2 años

<p><b>Lunes</b> Monday</p> <p><b>Puré de verduras con pescado</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p><b>Martes</b> Tuesday</p> <p><b>Puré de verduras con pollo</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo</p>	<p><b>Miércoles</b> Wednesday</p> <p><b>Puré de verduras con ternera</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera</p>	<p><b>Jueves</b> Thursday</p> <p><b>Puré de verduras con pescado</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado</p>	<p><b>Viernes</b> Friday</p> <p><b>Puré de verduras con pavo</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo</p>
<p><b>Meriendas</b> Afternoon snacks</p>				
<p><b>Lunes</b> Monday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, whole wheat bread with olive oil.</p>	<p><b>Martes</b> Tuesday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, lonchas de jamón de pavo.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, turkey slices.</p>	<p><b>Miércoles</b> Wednesday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, queso semicurado.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, semi-cured cheese.</p>	<p><b>Jueves</b> Thursday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, jamón serrano o lomo embuchado.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, or serrano ham or pork loin.</p>	<p><b>Viernes</b> Friday</p> <p><b>Fruta o papilla de frutas, leche o yogur natural, pan integral con aceite de oliva.</b> Fruit or fruit puree, milk or natural yogurt, whole wheat bread with olive oil.</p>

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	Semana 2 Second week	Semana 3 Third week	Semana 4 Fourth week	Semana 5 Fifth week
------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

Alérgicos al huevo | Intolerancia a la lactosa | Alérgicos a la proteína de vaca | No come cerdo | Alérgicos al pescado

Celiacos: 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.