

<p><b>01</b> Lunes Monday</p> <p>Vacaciones</p>	<p><b>02</b> Martes Tuesday</p> <p>Vacaciones</p>	<p><b>03</b> Miércoles Wednesday</p> <p>Vacaciones</p>	<p><b>04</b> Jueves Thursday</p> <p>Vacaciones</p>	<p><b>05</b> Viernes Friday</p> <p>Vacaciones</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 omelet 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>Ensalada caprese</b> Caprese salad</p> <p><b>Ragú de ternera con verdura y arroz blanco</b> Beef ragout with vegetables and white rice</p> <p><b>Yogur</b> Yogurt</p> <p><b>Ensalada con queso sin lactosa</b> Green salad with lactose-free cheese</p> <p><b>Ensalada verde con pavo</b> Green salad with turkey</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>Sandia</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>Guisantes salteados con jamón</b> Sautéed peas with ham</p> <p><b>Palometa con tomate y pimientos</b> Pomfrit with tomato and peppers</p> <p><b>Melón</b> Melon</p> <p><b>Guisantes salteados</b> Sautéed peas</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>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> Crisped turkey fillet with salad</p> <p><b>Sandia</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>Ensalada de cous-cous estilo griego</b> Greek-style couscous salad</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>Arroz con tomate</b> Rice with tomato</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 omelet 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>Sandia</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>			

**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	x1	x0	x0	Semana 2 Second week	x2	x2	x1	Semana 3 Third week	x2	x2	x1	Semana 4 Fourth week	x2	x2	x0	Semana 5 Fifth week	x0	x0	x0
------------------------	----	----	----	-------------------------	----	----	----	------------------------	----	----	----	-------------------------	----	----	----	------------------------	----	----	----

- 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.