

03 Lunes Monday 783 kcal Coditos con salsa de tomate Coditos with tomato sauce Ragout de pollo en salsa con patatas fritas French omelette with salad Manzana Apple	04 Martes Tuesday 803 kcal Sopa de cocido Madrid stew soup Cocido completo Madrid stew Naranja Orange 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	05 Miércoles Wednesday 772 kcal Ensalada murciana Murcian salad Paella de pollo Chicken paella Yogur Yogurt Crema de verduras Vegetable cream soup Ensalada murciana sin atún Murcian salad without tuna Ensalada murciana sin huevo Murcian salad without egg Yogur de soja Soy yogurt	06 Jueves Thursday 763 kcal Judías pintas estofadas Stewed pinto beans Lomo de cerdo asado y puré de manzana Roasted pork loin and apple pureé Mandarina Tangerine Pollo asado con puré de manzana Roasted chicken with apple pureé	07 Viernes Friday 782 kcal Menestra de verduras Vegetable stew Bacalao al horno con cebolla caramelizada French omelette with salad Plátano Banana Crema de verduras Vegetable cream soup Pavo a la plancha con cebolla caramelizada Grilled turkey with caramelized onion
10 Lunes Monday Festivo	11 Martes Tuesday 764 kcal Arroz tres delicias Rice three delicacies Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Naranja Orange Arroz tres delicias sin tortilla Rice three delicacies without tortilla Arroz tres delicias sin jamón Rice three delicacies without ham Filete de ternera con ensalada Beef fillet withsalad	12 Miércoles Wednesday 731 kcal Wok de verduras con tallarines Vegetable wok with noodles Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad Yogur Yogurt Crema de verduras Vegetable cream soup Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad Yogur de soja Soy yogurt	13 Jueves Thursday 766 kcal Patatas guisadas con verduras y pollo Stewed potatoes with vegetables and chicken Tortilla de calabacín con ensalada Zucchini omelette with salad Mandarina Tangerine Filete de pavo a la plancha con ensalada Grilled turkey fillet with salad	14 Viernes Friday 758 kcal Crema de legumbres Legume cream soup Salmón al horno con hierbas y tomate aliñado Baked salmon with herbs and dressed tomato Plátano Banana Pollo asado con tomate aliñado Roasted chicken with dressed tomato
17 Lunes Monday 783 kcal Arroz con tomate Rice with tomato Merluza en salsa con ensalada Hake in sauce with salad Manzana Apple Filete de ternera con ensalada Beef fillet with salad	18 Martes Tuesday 803 kcal Judías blancas con verduras White beans with vegetables Tortilla francesa con pisto French omelette with ratatouille Naranja Orange Filete de ternera con pisto Beef fillet with ratatouille	19 Miércoles Wednesday 754 kcal Verduras asadas sobre base de patata Roasted vegetables on potato base Pavo al limón con ensalada Lemon turkey with salad Naranja Orange Yogur Yogurt Yogur de soja Soy yogurt	20 Jueves Thursday 786 kcal Garbanzos a la riojana Riojan style chickpeas Merluza rebozada con ensalada Fried hake with salad Mandarina Tangerine Garbanzos estofados Stewed chickpeas Pollo asado con ensalada Roasted chicken with	21 Viernes Friday 742 kcal Guisantes salteados Sautéed Peas Filetes rusos con tomate y patatas fritas Salisbury steaks with tomato and french fries Plátano Banana Filetes rusos (con carne de pollo) con tomate y patatas fritas Salisbury steaks (with chicken meat) with tomato and french fries
24 Lunes Monday 794 kcal Macarrones con tomate y chorizo Macaroni pasta with tomato and chorizo San Pedro al horno en salsa con ensalada San Pedro baked in sauce with salad Manzana Apple Coditos con tomate Coditos pasta with tomato Ternera asada con ensalada Roasted beef with salad	25 Martes Tuesday 803 kcal Sopa de cocido Madrid stew soup Cocido completo Madrid stew Naranja Orange 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	26 Miércoles Wednesday 754 kcal Coliflor al vapor con aceite de oliva Steamed cauliflower with olive oil Pollo a la jardinera con puré de patata Gardener-style chicken with mashed potatoes Yogur Yogurt Yogur de soja Soy yogurt	27 Jueves Thursday 803 kcal Carillas estofadas Stewed carilla beans Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Mandarina Tangerine Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad	28 Viernes Friday 792 kcal Crema de verduras Vegetable cream soup Palometa con tomate y arroz blanco Pomfret with tomato and white rice Plátano Banana Pollo con tomate y arroz blanco Chicken with tomato and white rice

Menú 0-2 años

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

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	x1	Semana 5 Fifth week	x1	x1	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 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.