

03 Lunes Monday 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 No lectivo	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 — 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 puree Mandarina Tangerine — Pollo asado con puré de manzana Roasted chicken with apple puree	07 Viernes Friday 782 kcal Menestra de verduras Vegetable stew Bacalao al horno con cebolla caramelizada French omelette with salad Plátano Banana — Pavo a la plancha con cebolla caramelizada Grilled turkey with caramelized onion
10 Lunes Monday 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 with salad 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 with salad	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 — 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 Huevos cocidos con pisto Boiled eggs 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 Yogur Yogurt — Yogur de soja Soy yogurt	20 Jueves Thursday 786 kcal Carbanzos a la riojana Riojan style chickpeas Boquerones fritos con ensalada Fried anchovies with salad Mandarina Tangerine — Carbanzos estofados Stewed chickpeas Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad	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 Codditos 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

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 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.