

<div><div>01</div><div>Monday Lunes</div><div>HC 109 g Prot 49,5 g Lip 24,3 g</div><div>823 Kcal</div><div>Arroz tres delicias <i>Rice three delights</i> 🍚🍅🍅 Rape al horno con pisto <i>Baked monkfish with ratatouille</i> 🐟🥗 Manzana <i>Apple</i> <div><div>HI</div><div>NC</div><div>Arroz con tomate</div><div><i>Rice with tomato</i></div></div><div><div>P</div><div>Filete de hamburguesa de ternera con pisto</div><div><i>Grilled beef burger steak with</i> 🍷</div></div></div></div>	<div><div>02</div><div>Martes Tuesday</div><div>HC 731 g Prot 37,9 g Lip 31 g</div><div>693 Kcal</div><div>Fabada <i>Fabada</i> 🍲🍅 Tortilla de francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Naranja <i>Orange</i> <div><div>NC</div><div>Fabes estofadas</div><div><i>Stewed fabes</i> 🍲🍅</div></div><div><div>HI</div><div>Filete de ternera a la plancha con ensalada</div><div><i>Grilled beef fillet with salad</i> 🍷</div></div></div></div>	<div><div>03</div><div>Miércoles Wednesday</div><div>HC 72,2 g Prot 39,3 g Lip 30,4 g</div><div>724 Kcal</div><div>Crema de verduras <i>Vegetables cream soup</i> Filete de pavo marinado con ensalada <i>Turkey fillet marinated with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i> 🥛🍷 <div><div>L</div><div>Patatas con verduras a horno</div><div><i>Potatoes with baked vegetables</i></div></div><div><div>L</div><div>PV</div><div>Yogur de soja</div><div><i>Soja yogurt</i> 🥛🍷</div></div></div></div>	<div><div>04</div><div>Jueves Thursday</div><div>HC 87,3 g Prot 40,5 g Lip 24,8 g</div><div>783 Kcal</div><div>Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> 🍲🍅🍅 Bacalao guisado en crema de zanahorias y ensalada <i>Stewed cod in carrot cream and salad</i> 🐟🥗 Mandarina <i>Tangerine</i> <div><div>NC</div><div>Lentejas con acelgas sin cerdo</div><div><i>Lentils with chard without pork</i> 🍷🍅</div></div><div><div>P</div><div>Cerdo guisado con crema de zanahorias y ensalada</div><div><i>Stewed pork with carrot cream and salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>05</div><div>Viernes Friday</div><div>HC 109 g Prot 37 g Lip 25 g</div><div>783 Kcal</div><div>Crema de puerros y calabaza <i>Leeks and pumpkin cream soup</i> 🍷🍅 Pollo a la cazadora con arroz integral <i>Hunter's style chicken with brown rice</i> 🍷🍅 Plátano <i>Banana</i></div></div>
<div><div>08</div><div>Monday Lunes</div><div>No lectivo</div></div>	<div><div>09</div><div>Martes Tuesday</div><div>HC 102 g Prot 39 g Lip 24,9 g</div><div>798 Kcal</div><div>Pasta integral con tomate <i>Whole wheat pasta with tomato</i> 🍷 Merluza a la vasca con ensalada <i>Basque style hake with salad</i> 🐟🥗 Naranja <i>Orange</i> <div><div>P</div><div>HI</div><div>Pavo en salsa con ensalada</div><div><i>Turkey in sauce with salad</i></div></div></div></div>	<div><div>10</div><div>Miércoles Wednesday</div><div>HC 78 g Prot 44,3 g Lip 26,1 g</div><div>691 Kcal</div><div>Arroz integral con verduras <i>Brown rice with vegetables</i> Tortilla francesa con chorizo y pimientos asados <i>French omelette with chorizo and roasted peppers</i> 🍷🍅 Yogur <i>Yogurt</i> 🥛🍷 <div><div>NC</div><div>Tortilla francesa con pimientos asados</div><div><i>French omelette with roasted peppers</i> 🍷🍅</div></div><div><div>HI</div><div>Filete de pollo a la plancha con pimientos asados</div><div><i>Grilled chicken fillet with roasted peppers</i></div></div><div><div>L</div><div>PV</div><div>Yogur de soja</div><div><i>Soja yogurt</i> 🥛🍷</div></div></div></div>	<div><div>11</div><div>Jueves Thursday</div><div>HC 101,6 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g</div><div>803 Kcal</div><div>Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> 🍷🍲🍅🍅 Cocido completo <i>Madrid stew</i> 🍷🍲🍅🍅 Mandarina <i>Tangerine</i> <div><div>NC</div><div>PV</div><div>L</div><div>Caldo de ave</div><div><i>Poultry broth</i></div></div><div><div>PV</div><div>Tortilla francesa con ensalada</div><div><i>French omelet with salad</i> 🍷🍅</div></div><div><div>NC</div><div>Cocido completo sin cerdo</div><div><i>Madrid stew without pig</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>12</div><div>Viernes Friday</div><div>HC 971 g Prot 37,8 g Lip 25,8 g</div><div>760 Kcal</div><div>Guisantes salteados con jamón serrano <i>Sauteed peas with serrano ham</i> 🍷🍅 Salmón a la mostaza al horno con puerros, zanahorias y ensalada <i>Baked mustard salmon with leeks, carrots and salad</i> 🐟🥗 Plátano <i>Banana</i> <div><div>P</div><div>Pavo a la mostaza al horno con puerros, zanahorias y ensalada</div><div><i>Baked mustard turkey with leeks, carrots and salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>
<div><div>15</div><div>Monday Lunes</div><div>HC 96,3 g Prot 33,9 g Lip 25,1 g</div><div>729 Kcal</div><div>Arroz con brócoli <i>Rice with broccoli</i> Merluza rebozada con ensalada <i>Breaded hake with salad</i> 🐟🥗 Manzana <i>Apple</i> <div><div>P</div><div>Croquetas de jamón con ensalada</div><div><i>Ham croquettes</i> 🍷🍅🍷</div></div><div><div>HI</div><div>Merluza al horno con ensalada</div><div><i>Baked hake with salad</i> 🐟🥗</div></div></div></div>	<div><div>16</div><div>Martes Tuesday</div><div>HC 90,8 g Prot 44,2 g Lip 23,6 g</div><div>777 Kcal</div><div>Patatas con choco <i>Potatoes with cuttlefish</i> 🍷🐟🍷🍷 Revuelto de huevos con jamón york y ensalada <i>Scrambled eggs with ham and salad</i> 🍷🍅 Naranja <i>Orange</i> <div><div>P</div><div>Patatas con magro</div><div><i>Potatoes with porklean</i> 🍷🍅</div></div><div><div>NC</div><div>Huevos revueltos con champiñones y ensalada</div><div><i>Scrambled eggs with mushrooms and salad</i></div></div><div><div>HI</div><div>Filete de ternera con ensalada</div><div><i>Beef fillet with salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>17</div><div>Miércoles Wednesday</div><div>HC 87 g Prot 39,9 g Lip 26,6 g</div><div>712 Kcal</div><div>Crema de calabaza, puerros, calabacín y patata <i>Pumpkin, leeks, zucchini and potato cream soup</i> Albóndigas a la jardinera con arroz blanco <i>Garden style meatballs with white rice</i> 🍷🍅🍷 Yogur <i>Yogurt</i> 🥛🍷 <div><div>PV</div><div>Albóndigas de pollo con arroz blanco</div><div><i>Chicken meatballs with white rice</i> 🍷🍅</div></div><div><div>L</div><div>PV</div><div>Yogur de soja</div><div><i>Soja yogurt</i> 🥛🍷</div></div></div></div>	<div><div>18</div><div>Jueves Thursday</div><div>HC 90,8 g Prot 44,3 g Lip 23,6 g</div><div>735 Kcal</div><div>Judías pintas estofadas <i>Stewed pinto beans</i> 🍷🍅🍅 Merluza a la plancha al ajillo con ensalada <i>Grilled garlic hake with salad</i> 🐟🥗 Mandarina <i>Tangerine</i> <div><div>NC</div><div>Judías pintas estofadas sin cerdo</div><div><i>Stewed pinto beans without pig</i> 🍷🍅</div></div><div><div>P</div><div>Filete de ternera a la plancha con ensalada</div><div><i>Beef fillet grilled with salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>19</div><div>Viernes Friday</div><div>HC 77,3 g Prot 35,6 g Lip 26,3 g</div><div>694 Kcal</div><div>Menú de Navidad 🎄 Macarrones integrales con tomate <i>Whole wheat pasta with tomato</i> 🍷 Solomillo de cerdo asado en su jugo con ensalada <i>Roasted pork tenderloin in its own juice with salad</i> 🍷🍅 Fruta variada <i>Assorted fruit</i> <div><div>NC</div><div>Ternera asada en su jugo con ensalada</div><div><i>Roasted beef in its own juice with salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>
<div><div>22</div><div>Monday Lunes</div><div>HC 98,7 g Prot 34,6 g Lip 25,7 g</div><div>764 Kcal</div><div>Macarrones con salsa de tomate <i>Macaroni pasta with tomato sauce</i> 🍷 Filete de hamburguesa de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable burger fillet with salad</i> 🍷🍅 Manzana <i>Apple</i></div></div>	<div><div>23</div><div>Martes Tuesday</div><div>HC 101 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g</div><div>803 Kcal</div><div>Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> 🍷 Cocido completo <i>Madrid stew</i> 🍷🍲🍅🍅 Mandarinas <i>Tangerines</i> <div><div>NC</div><div>Sopa de cocido</div><div><i>Stew soup</i> 🍷🍲</div></div><div><div>PV</div><div>Tortilla francesa con ensalada</div><div><i>French omelet with salad</i> 🍷🍅</div></div><div><div>NC</div><div>Cocido completo sin cerdo</div><div><i>Madrid stew without pig</i> 🍷🍲🍅🍅</div></div></div></div>	<div><div>24</div><div>Miércoles Wednesday</div><div>No lectivo</div></div>	<div><div>25</div><div>Jueves Thursday</div><div>¡Feliz Navidad! 🎄</div></div>	<div><div>26</div><div>Viernes Friday</div><div>HC 96,7 g Prot 34,8 g Lip 25,4 g</div><div>742 Kcal</div><div>Puré de verduras <i>Vegetable puree</i> 🍷 Merluza a la gallega con patata cocida <i>Galician style hake with cooked potato</i> 🐟🥗 Plátano <i>Banana</i> <div><div>P</div><div>Filete de pollo a la plancha con patata cocida</div><div><i>Grilled chicken fillet with cooked potato</i></div></div></div></div>
<div><div>29</div><div>Monday Lunes</div><div>HC 106 g Prot 31,7 g Lip 26,9 g</div><div>744 Kcal</div><div>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Salchichas frescas de cerdo y ensalada <i>Fresh pork sausages with salad</i> 🍷 Manzana <i>Apple</i> <div><div>Salchichas frescas de pollo y ensalada</div><div><i>Fresh chicken sausages with salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>30</div><div>Martes Tuesday</div><div>HC 90,8 g Prot 44,2 g Lip 23,6 g</div><div>777 Kcal</div><div>Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> 🍲🍅🍅 Tortilla de francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> 🍷🍅 Naranja <i>Orange</i> <div><div>NC</div><div>Lentejas estofadas sin cerdo</div><div><i>Stewed lentils without pork</i> 🍷🍅🍅</div></div><div><div>HI</div><div>Filete de ternera a la plancha con ensalada</div><div><i>Grilled beef fillet with tomato salad</i> 🍷🍅</div></div></div></div>	<div><div>31</div><div>Miércoles Wednesday</div><div>No lectivo</div></div>		

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

ALÉRGENOS

🍷 Huevo

🥛 Lactosa

🍷 Proteína de vaca

🍷 Legumbre

🍷 Cerdo

🐟 Pescado

🍷 Gluten

🍷 Sulfitos

🍷 Sésamo

🍷 Frutos secos

🍷 Cacahuets

🍷 Mostaza

🍷 Crustáceos

🍷 Soja

🍷 Altramuces

🍷 Apio

🍷 Moluscos

🍷 Alérgicos al pescado

🍷 Alérgicos a la proteína de vaca

🍷 Alérgicos al huevo

🍷 Intolerancia a la lactosa

🍷 No come cerdo

🍷 Alérgicos a las legumbres: los días que se incluyan legumbres en el menú los alumnos alérgicos comerán pasta o arroz.

🍷 Celíacos: el menú se adaptará con alimentos sin gluten.

Monday *Lunes*

Puré de verduras con pescado 🍷🥬🐟
Vegetable puree with fish

Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado.

Martes *Tuesday*

Puré de verduras con pollo 🍷🥬🐔
Vegetable puree with chicken

Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pollo.

Miércoles *Wednesday*

Puré de verduras con ternera 🍷🥬🥩
Vegetable puree with beef

Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y ternera.

Jueves *Thursday*

Puré de verduras con pescado 🍷🥬🐟
Vegetable puree with fish

Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pescado.

Viernes *Friday*

Puré de verduras con pavo 🍷🥬🦃
Vegetable puree with turkey

Patata, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín y pavo.

En caso de alergia o intolerancia, se ofrecerá alternativa de menú adaptado a las necesidades de cada peque, así como en los casos en los que aún no se haya introducido algún alimento en la dieta del bebé. El menú de triturados se ofrecerá a los bebés que lo requieran en función de sus preferencias y necesidades.

Meriendas Escuela Infantil

Monday *Lunes*

Fruta o papilla de frutas
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural 🥛
Milk or natural yogurt

Pan integral con aceite de oliva 🍞
Whole wheat bread with olive oil

Martes *Tuesday*

Fruta o papilla de frutas
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural 🥛
Milk or natural yogurt

Lonchas de jamón de pavo 🍖
Turkey slices

Miércoles *Wednesday*

Fruta o papilla de frutas
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural 🥛
Milk or natural yogurt

Queso semicurado 🧀
Semi-cured cheese

Jueves *Thursday*

Fruta o papilla de frutas
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural 🥛
Milk or natural yogurt

Jamón serrano o lomo embuchado
Serrano ham or pork loin

Viernes *Friday*

Fruta o papilla de frutas
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural 🥛
Milk or natural yogurt

Pan integral con aceite de oliva 🍞
Whole wheat bread with olive oil

ALÉRGENOS 🥚 Huevo 🥛 Lactosa 🥩 Proteína de vaca 🥬 Legumbre 🐷 Cerdo 🐟 Pescado 🍷 Gluten 🍷 Sulfitos 🌱 Sésamo 🍌 Frutos secos 🥜 Cacahuets 🌿 Mostaza 🦀 Crustáceos 🥛 Soja 🥕 Altramucos 🌾 Apio 🦑 Moluscos

🐟 Alérgicos al pescado 🐄 Alérgicos a la proteína de vaca 🥚 Alérgicos al huevo 🥛 Intolerancia a la lactosa 🐷 No come cerdo 🥬 Alérgicos a las legumbres: los días que se incluyan legumbres en el menú los alumnos alérgicos comerán pasta o arroz. 🌿 Celiacos: el menú se adaptará con alimentos sin gluten.