

01 Monday Lunes 823 Kcal HC 109 g Prot 49,5 g Lip 24,3 g

Arroz tres delicias Rice three delights

Rape al horno con pisto Baked monkfish with ratatouille

Manzana Apple

H NC Arroz con tomate Rice with tomato

P Filete de hamburguesa de ternera con pisto Grilled beef burger steak with

08 Monday Lunes

No lectivo

15 Monday Lunes 729 Kcal HC 96,3 g Prot 33,9 g Lip 25,1 g

Arroz con brócoli Rice with broccoli

Merluza rebozada con ensalada Breaded hake with salad

Manzana Apple

P Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad

H B Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad

22 Monday Lunes 764 Kcal HC 98,7 g Prot 34,6 g Lip 25,7 g

Macarrones con salsa de tomate Macaroni pasta with tomato sauce

Filete de hamburguesa de pollo y verduras Chicken and vegetable burger fillet with salad

Manzana Apple

29 Monday Lunes 744 Kcal HC 106 g Prot 31,7 g Lip 26,9 g

Arroz con tomate Rice with tomato

Salchichas frescas de cerdo y ensalada Fresh pork sausages with salad

Manzana Apple

Salchichas frescas de pollo y ensalada Fresh chicken sausages with salad

02 Martes Tuesday

693 Kcal HC 73,1 g Prot 37,9 g Lip 31 g

Fabada Fabada

Tortilla de francesa con ensalada French omelette with salad

Naranja Orange

NC Fabeas estofadas Stewed fabas

H Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad

08 Monday Lunes

No lectivo

09 Martes Tuesday 798 Kcal HC 102 g Prot 39 g Lip 24,9 g

Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato

Merluza a la vasca con ensalada Basque style hake with salad

Naranja Orange

P H Pavo en salsa con ensalada Turkey in sauce with salad

16 Martes Tuesday

777 Kcal HC 90,8 g Prot 44,2 g Lip 23,6 g

Patatas con choco Potatoes with cuttlefish

Revuelto de huevos con jamón york y ensalada Scrambled eggs with ham and salad

Naranja Orange

P P Patatas con magro Potatoes with pork lean

NC Huevos revueltos con champiñones y ensalada Scrambled eggs with mushrooms and salad

H Filete de ternera con ensalada Beef fillet with salad

23 Martes Tuesday

803 Kcal HC 101 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g

Sopa de cocido Madrid stew soup

Cocido completo Madrid stew

Mandarinas Tangerines

NC Sopa de cocido Stew soup

PV Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad

NC Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig

30 Martes Tuesday

777 Kcal HC 90,8 g Prot 44,2 g Lip 23,6 g

Lentejas estofadas Stewed lentils

Tortilla de francesa con ensalada French omelette with salad

Naranja Orange

NC Lentejas estofadas sin cerdo Stewed lentils without pork

H Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with tomato salad

03 Miércoles Wednesday

724 Kcal HC 72,2 g Prot 39,3 g Lip 30,4 g

Crema de verduras Vegetables cream soup

Filete de pavo marinado con ensalada Turkey fillet marinated with salad

Yogur Yogurt

L Patatas con verduras a horno Potatoes with baked vegetables

PV Yogur de soja Soja yogurt

10 Miércoles Wednesday

691 Kcal HC 78 g Prot 44,3 g Lip 26,1 g

Arroz integral con verduras Brown rice with vegetables

Tortilla francesa con chorizo y pimientos asados French omelette with chorizo and roasted peppers

Yogur Yogurt

NC Tortilla francesa con pimientos asados French omelette with roasted peppers

H Filete de pollo a la plancha con pimientos asados Grilled chicken fillet with roasted peppers

PV Yogur de soja Soja yogurt

17 Miércoles Wednesday

712 Kcal HC 87 g Prot 39,9 g Lip 26,6 g

Crema de calabaza, puerros, calabacín y patata Pumpkin, leeks, zucchini and potato cream soup

Albóndigas a la jardinera con arroz blanco Garden style meatballs with white rice

Yogur Yogurt

PV Albóndigas de pollo con arroz blanco Chicken meatballs with white rice

PV Yogur de soja Soja yogurt

24 Miércoles Wednesday

No lectivo

31 Miércoles Wednesday

No lectivo

04 Jueves Thursday

783 Kcal HC 87,3 g Prot 40,5 g Lip 24,8 g

Lentejas estofadas Stewed lentils

Bacalao guisado en crema de zanahorias y ensalada Stewed cod in carrot cream and salad

Mandarina Tangerine

NC Lentejas con aceglas sin cerdo Lentils with chard without pork

P Cerdito guisado con crema de zanahorias y ensalada Stewed pork with carrot cream and salad

11 Jueves Thursday

803 Kcal HC 101,6 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g

Sopa de cocido Madrid stew soup

Cocido completo Madrid stew

Mandarina Tangerine

NC PV L Caldo de ave Poultry broth

PV Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad

NC Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig

18 Jueves Thursday

735 Kcal HC 90,8 g Prot 44,3 g Lip 23,6 g

Judías pintas estofadas Stewed pinto beans

Merluza a la plancha al ajillo con ensalada Grilled garlic hake with salad

Mandarina Tangerine

NC Judías pintas estofadas sin cerdo Stewed pinto beans without pig

P Filete de ternera a la plancha con ensalada Beef fillet grilled with salad

25 Jueves Thursday

iFeliz Navidad!

26 Viernes Friday

742 Kcal HC 77,3 g Prot 35,6 g Lip 26,3 g

Puré de verduras Vegetable puree

Merluza a la gallega con patata cocida Galician style hake with cooked potato

Plátano Banana

P Filete de pollo a la plancha con patata cocida Grilled chicken fillet with cooked potato

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 0 x 1 0 x 0 0 x 0 Semana 2 0 x 2 0 x 2 0 x 1 Semana 3 0 x 2 0 x 2 0 x 1 Semana 4 0 x 2 0 x 2 0 x 0 Semana 5 0 x 0 0 x 0 0 x 0

Semana 1 0 x 1 0 x 0 0 x 0 Semana 2 0 x 2 0 x 2 0 x 1 Semana 3 0 x 2 0 x 2 0 x 1 Semana 4 0 x 2 0 x 2 0 x 0 Semana 5 0 x 0 0 x 0 0 x 0

ALÉRGENOS Huevo

Lactosa

Proteína de vaca

Legumbre

Cerdo

Pescado

Gluten

Sulfitos

Sésamo

Frutos secos

Cacahuetes

Mostaza

Crustáceos

Soja

Altramuces

Apio

Moluscos

Alérgicos al pescado

Alérgicos a la proteína de vaca

Alérgicos al huevo

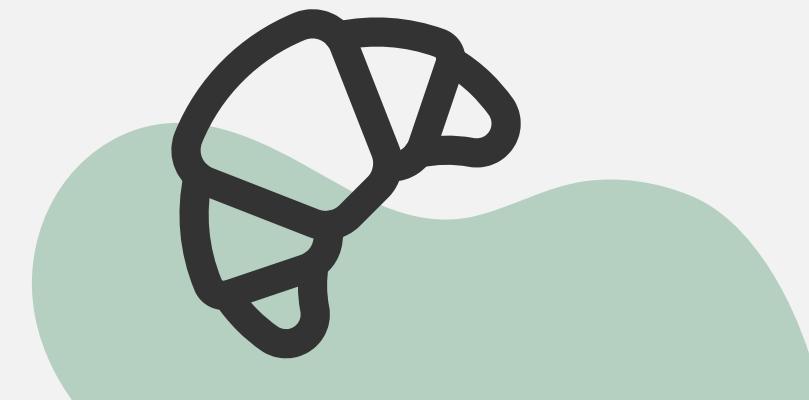
Intolerancia a la lactosa

No come cerdo

Alérgicos a las legumbres

los días que se incluyan legumbres en el menú los alumnos alérgicos comerán pasta o arroz.

Celiacos: 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.

#### Tuesday Martes

Puré de verduras con pollo Vegetable puree with chicken

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

En caso de alergia o intolerancia, se ofrecerá alternativa de menú adaptado a las necesidades de cada peke, 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.

## Menú triturados

#### Wednesday Miércoles

Puré de verduras con ternera Vegetable puree with beef

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

#### Thursday Jueves

Puré de verduras con pescado Vegetable puree with fish

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

#### Friday Viernes

Puré de verduras con pavo Vegetable puree with turkey

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

#### 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

#### Tuesday Martes

Fruta o papilla de frutas  
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural Milk or natural yogurt

Lonchas de jamón de pavo Turkey slices

## Meriendas Escuela Infantil

#### Wednesday Miércoles

Fruta o papilla de frutas  
Fruit or fruit puree

Leche o yogur natural Milk or natural yogurt

Queso semicurado Semi-cured cheese

#### Thursday Jueves

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

#### Friday Viernes

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 Cacahuetes 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. Celiacos: el menú se adaptará con alimentos sin gluten.