

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

HI

NC

Arroz con tomate

P

Filete de hamburguesa de ternera con pisto

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

Fabes estofadas

H

Filete de ternera a la plancha con ensalada

03

Miércoles
Wednesday

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

Patatas con verduras gratinadas con queso

Potatoes with vegetables au gratin with cheese

Filete de pavo marinado con ensalada

Turkey fillet marinated with salad

Yogur

Yogurt

L

Patatas con verduras a horno

L

PV

Yogur de soja

04

Jueves
Thursday

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

Lentejas con acelgas

Lentils with chard

Bacalao guisado en crema de zanahorias y ensalada

Stewed cod in carrot cream and salad

Mandarina

Tangerine

NC

Lentejas con acelgas sin cerdo

P

Cerdo guisado con crema de zanahorias y ensalada

05

Viernes
Friday

783 Kcal
HC 109 g Prot 37 g Lip 25 g

Crema de puerros y calabaza

Leeks and pumpkin cream soup

Pollo a la cazadora con arroz integral

Hunter's style chicken with brown rice

Plátano

Banana

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

HI

Pavo en salsa con ensalada

10

Miércoles
Wednesday

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

Quinoa con verduras

Quinoa with vegetables

Tortilla francesa con chorizo y pimientos asados

French omelette with chorizo and roasted peppers

Yogur

Yogurt

NC

Tortilla francesa con pimientos asados

H

Filete de pollo a la plancha con pimientos asados

L

PV

Yogur de soja

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

PV

Tortilla francesa con ensalada

NC

Cocido completo sin cerdo

12

Viernes
Friday

760 Kcal
HC 97,1 g Prot 37,8 g Lip 25,8 g

Guisantes salteados con jamón serrano

Sauteed peas with serrano ham

Salmón a la mostaza al horno con puerros, zanahorias y ensalada

Baked mustard salmon with leeks, carrots and salad

Plátano

Banana

P

Pavo a la mostaza al horno con puerros, zanahorias y ensalada

15

Monday
Lunes

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

Arroz con brócoli

Rice with broccoli

Boquerones fritos con ensalada

Fried anchovies with salad

Manzana

Apple

P

Croquetas de jamón con ensalada

HI

L

Boquerones frescos

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

Patatas con magro

NC

Huevos revueltos con champiñones y ensalada

H

Filete de ternera con ensalada

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

Naranja

Orange

Yogur

Yogurt

PV

Albóndigas de pollo con arroz blanco

L

PV

Yogur de soja

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

P

Filete de ternera a la plancha con ensalada

19

Viernes
Friday

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

Menú de Navidad

Ñoquis con salsa de tomate

Gnocchi with tomato sauce

Solomillo de cerdo asado en su jugo con ensalada

Roasted pork tenderloin in its own juice with salad

Fruta variada

Assorted fruit

NC

Ternera asada en su jugo con ensalada

22

Monday
Lunes

Vacaciones

23

Martes
Tuesday

Vacaciones

24

Miércoles
Wednesday

Vacaciones

25

Jueves
Thursday

¡Feliz Navidad!

26

Viernes
Friday

Vacaciones

29

Monday
Lunes

Vacaciones

30

Martes
Tuesday

Vacaciones

31

Miércoles
Wednesday

Vacaciones

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

Semana 3

Third week

x2

Semana 4

Fourth week

x2

Semana 5

Fifth week

x0

ALÉRGENOS

Huevo

Lactosa

Proteína de vaca

Legumbre

Cerdo

Pescado

Gluten

Sulfitos

Sésamo

Frutos secos

Cacahuetes

Mostaza

Crustáceos

Soja

Altramuces

Apio

Moluscos

P

Alérgicos al pescado

PV

Alérgicos a la proteína de vaca

HI

Alérgicos al huevo

LI

Intolerancia a la lactosa

NC

No come cerdoAlérgicos 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.