

05MondayLunes

711 Kcal
HC 96,3 g Prot 36,6 g Lip 26,2 g

Crema de brócoli Broccoli cream soup
Pollo a la jardinera con arroz integral Chicken with mixed vegetables with brown rice
Manzana Apple

Felices Reyes

12MondayLunes

752 Kcal
HC 99g Prot 32g Lip 28g

Pasta integral con verduras Wholemeal pasta with vegetables
Salmon a la plancha con ensalada Grilled salmon with salad
Manzana Apple

Pasta sin huevo con verduras Egg free pasta with vegetables
Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad

19MondayLunes

723 Kcal
HC 100g Prot 24g Lip 22g

Arroz integral con tomate Brown rice with tomato
Merluza a la vasca con ensalada Basque style hake with salad
Manzana Apple

Ternera asada con ensalada Roasted beef with salad

26MondayLunes

735 Kcal
HC 96g Prot 30g Lip 27g

Arroz con verduras Rice with vegetables
Bacalao a la riojana con ensalada Rioja style cod with salad
Manzana Apple

Magro a la riojana con ensalada Rioja style lean with salad

06MartesTuesday

699 Kcal
HC 106g Prot 28g Lip 23g

Felices Reyes

13MartesTuesday

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

Sopa de cocido Madrid stew soup
Cocido completo Madrid stew
Naranja Orange

Sopa de cocido Stew soup
Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad
Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig

20MartesTuesday

759 Kcal
HC 96g Prot 31g Lip 26g

Judías blancas estofadas con verduras Stewed white beans with vegetables
Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad
Naranja Orange

Filete de pollo con ensalada Chicken fillet with salad

27MartesTuesday

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

Sopa de cocido Madrid stew soup
Cocido completo Madrid stew
Naranja Orange

Sopa de cocido Stew soup
Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad
Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig

07MiércolesWednesday

699 Kcal
HC 106g Prot 28g Lip 23g

Pasta integral con tomate Wholemeal pasta with tomato
Dados de bacalao con ensalada Cod cubes with salad
Yogur Yogurt

Pasta sin huevo con tomate Egg free pasta with tomato
Filete de hamburguesa con ensalada Hamburger steak with salad
Yogur de soja Soja yogurt

14MiércolesWednesday

733 Kcal
HC 89,5g Prot 29g Lip 28g

Guisantes con zanahorias en salsa Peas with carrots in sauce
Tortilla de patatas con ensalada Potato omelette with salad
Yogur Yogurt

Yogur de soja Soja yogurt

21MiércolesWednesday

710 Kcal
HC 82g Prot 42g Lip 24g

Salteado de verduras con lacitos de pasta Sautéed vegetables with pasta
Ternera asada con ensalada Roasted beef with salad
Yogur Yogurt

Lomo de cerdo con ensalada Pork loin with salad
Yogur de soja Soja yogurt

28MiércolesWednesday

803 Kcal
Prot: 55,48g Lip: 20,72g HC: 55,4g

Judías verdes con tomate Green beans with tomato
Salmón al horno con tomate asado Baked salmon with roasted tomato
Yogur Yogurt

Lomo de cerdo a la plancha con tomate asado Grilled pork loin with roasted tomato
Yogur de soja Soja yogurt

01JuevesThursday

740 Kcal
HC 98g Prot 28,5g Lip 23,5g

Año Nuevo

08JuevesThursday

717 Kcal
HC 88g Prot 31g Lip 24g

Lentejas estofadas Stewed lentils
Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad
Mandarina Tangerine

Lentejas estofadas sin cerdo Stewed lentils without pork
Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled beef fillet with salad

15JuevesThursday

778 Kcal
HC 89g Prot 40g Lip 28g

Judías pintas estofadas con arroz Stewed pinto beans
Merluza a la gallega con ensalada Galician style hake with salad
Mandarina Tangerine

Judías pintas estofadas con arroz sin cerdo Stewed pinto beans without pork
Lacón a la gallega con ensalada Galician Lacon with salad

22JuevesThursday

686 Kcal
HC 84g Prot 39g Lip 21g

Lentejas con calabacín Lentils with zucchini
Pavo a la Naranja con ensalada Turkey with orange sauce with salad
Mandarina Tangerine

Lentejas con calabacín sin cerdo Lentils with zucchini without pork

29JuevesThursday

803 Kcal
Prot: 55,48g Lip: 20,72g HC: 55,4g

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Huevos revueltos con champiñones y ensalada Scrambled eggs with mushrooms and salad
Naranja Orange

Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken hamburger with salad

02ViernesFriday

740 Kcal
HC 98g Prot 28,5g Lip 23,5g

Crema de zanahorias, puerros y calabaza Carrot, leek and pumpkin cream soup
Bacalao al horno con patatas y ensalada Baked cod with potatoes and salad
Plátano Banana

Pavo asado con ensalada Roasted turkey with salad

09ViernesFriday

740 Kcal
HC 99g Prot 33g Lip 26g

Crema de verduras Vegetable cream soup
Palometa a la plancha con ensalada de cus-cus Grilled parifret with couscous salad
Plátano Banana

Filete de pavo a la placha con ensalada de cus-cus Grilled turkey fillet with couscous salad

16ViernesFriday

742 Kcal
HC 96,5g Prot 30,7g Lip 29g

Crema de remolacha y calabacín Beetroot and zucchini cream
Filetes rusos de ternera y cerdo con tomate y ensalada Salsbury pork and beef steaks with tomato and salad
Plátano Banana

Filetes rusos de pollo con tomate y ensalada Salsbury steaks with chicken meat with tomato and salad

23ViernesFriday

792 Kcal
HC 83g Prot 41g Lip 20g

Macarrones con queso Macaroni pasta with cheese
Palometa al horno con puerros con ensalada Baked parifret with leeks with salad
Plátano Banana

Macarrones con tomate Macaroni pasta with tomato
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Grilled pork loin with tomato salad

30ViernesFriday

749 Kcal
HC: 88g Prot: 31g HC: 29g

Crema de puerros, nabo, cebolla y zanahorias Cream of leeks, turnips, onions and carrots soup
Pollo asado con patatas asadas Roasted chicken with roasted potatoes
Plátano Banana

Caldo de ave Poultry broth
Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad

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
Semana 2 Second week
Semana 3 Third week
Semana 4 Fourth week
Semana 5 Fifth week

Alérgenos
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.

Menú triturados

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.