

05

Monday
Lunes

Vacaciones

06

Martes
Tuesday

Felices Reyes

07

Miércoles
Wednesday

Vacaciones

01

Jueves
Thursday

Año Nuevo

02

Viernes
Friday

Vacaciones

12

Monday
Lunes

752 Kcal
HC 99g Prot 32g Lip 28g

Pasta integral con verduras
Wholemeal pasta with vegetables
Salmón 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

13

Martes
Tuesday

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

14

Miércoles
Wednesday

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
Soya yogurt

15

Jueves
Thursday

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

16

Viernes
Friday

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
Salisbury 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

19

Monday
Lunes

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

20

Martes
Tuesday

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

21

Miércoles
Wednesday

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
Soya yogurt

22

Jueves
Thursday

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

23

Viernes
Friday

792 Kcal
HC 83g Prot 41g Lip 29g

Macarrones con queso
Macaroni pasta with cheese
Palometa al horno con puerros con ensalada
Baked pomefret 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

26

Monday
Lunes

735 Kcal
HC 96g Prot 30g Lip 27g

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

27

Martes
Tuesday

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

28

Miércoles
Wednesday

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
Soya yogurt

29

Jueves
Thursday

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

30

Viernes
Friday

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
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
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.