

02

Monday
Lunes

729 Kcal
Prot: 33.9g Lip: 24.1g HC: 96.3g

Arroz con brócoli

Rice with broccoli

Boquerones fritos con ensalada

Fried anchovies with salad

Manzana

Apple

P

Cinta de lomo a la plancha con ensalada

loin with salad

03

Martes
Tuesday

697 Kcal
Prot: 32g Lip: 35g HC: 70g

Judías pintas con verduras

Pinto beans with vegetables

Tortilla francesa con tomate asado

French omelette with roasted tomato

Naranja

Orange

NC

Judías pintas con verduras sin cerdo

Pinto beans with vegetables without pork

P

Filete de pavo a la plancha con tomate asado

Grilled turkey fillet with roasted tomato

04

Miércoles
Wednesday

724 Kcal
Prot: 39.3g Lip: 35g HC: 70g

Quinoa con verduras

Quinoa with vegetables

Pollo asado a las finas hierbas con ensalada

Roast chicken with fine herbs with

Yogur

Yogurt

L

PV

Yogur de soja

Soja yogurt

05

Jueves
Thursday

778 Kcal
Prot: 40g Lip: 28g HC: 89g

Lentejas estofadas con arroz

Stewed lentils with rice

Merluza al horno con cebolla, puerros y zanahorias con ensalada

Baked hake with onions, leeks and carrots with salad

Mandarinas

Tangerines

NC

Lentejas estofadas con arroz sin cerdo

Stewed lentils with rice without pork

P

Pavo al horno con verduras y ensalada

Baked turkey with vegetables and salad

06

Viernes
Friday

697 Kcal
Prot: 24g Lip: 29g HC: 86g

Crema de puerros

Cream of leeks

Albóndigas con tomate y patatas dado

Meatballs with tomato and diced potatoes

Plátano

Banana

PV

Albóndigas de pollo con tomate y patatas dado

Chicken meatballs with tomato and diced potatoes

09

Monday
Lunes

723 Kcal
HC 100 g Prot: 24 g Lip: 22 g

Macarrones integrales con tomate

Whole wheat macaroni with tomato

Bacalao a la vasca con ensalada

Basque style cod with salad vegetables with brown rice

Manzana

Apple

P

H

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Grilled beef fillet with salad

10

Martes
Tuesday

803 Kcal
Prot: 45.8g Lip: 45.8 g HC: 101.6g

Sopa de cocido

Madrid stew soup

Cocido completo

Madrid stew

Naranja

Orange

NC

Sopa de cocido

Stew soup

PV

Tortilla francesa con ensalada

French omelet with salad

NC

Cocido completo sin cerdo

Madrid stew without pig

11

Miércoles
Wednesday

696 Kcal
Prot: 34g Lip: 28g HC: 76g

Wok de tallarines con verduras

Wok of noodles with vegetables

Magro de cerdo con ensalada

Lean pork with salad

Yogur

Yogurt

NC

Magro de ternera con ensalada

Lean beef with salad

L

PV

Yogur de soja

Soja yogurt

12

Jueves
Thursday

696 Kcal
HC 92g Prot: 29g Lip: 23g

Judías blancas estofadas

Stewed white beans

Tortilla de patata con ensalada

Potato omelette with salad

Mandarina

Tangerine

NC

Judías estofadas sin cerdo

Stewed white beans without pork

H

Filete de pollo con ensalada

Chicken fillet with salad

13

Viernes
Friday

744 Kcal
HC 88.5g Prot: 34g Lip: 25g

Alcachofas salteadas con jamón

Sauteed artichokes with ham

Salmón a la plancha con patata cocida

Grilled salmon with cooked potato

Plátano

Banana

NC

Alcachofas salteadas

Sauteed artichokes

P

Pollo a la plancha con patata cocida

Grilled chicken with cooked potato

16

Monday
Lunes

735 Kcal
HC 100g Prot: 34g Lip: 26g

Arroz con guisantes

Rice with peas

Merluza con verduras de temporada

Hake with seasonal vegetables

Manzana

Apple

P

Pollo asado con verduras de temporada

Roasted chicken with seasonal vegetables

17

Martes
Tuesday

764 Kcal
HC 87.9 g Prot: 33.3 g Lip: 30.6 g

Lentejas con calabaza

Lentils with pumpkin

Tortilla francesa con ensalada

French omelette with salad

Naranja

Orange

NC

Lentejas con calabaza sin cerdo

Lentils with pumpkin without pork

H

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Grilled beef fillet with salad

18

Miércoles
Wednesday

759 Kcal
HC 95.7g Prot: 38.6g Lip: 30.6g

Coliflor rehogada

Sauteed cauliflower

Pollo a la jardinera con puré de patata

Chicken garden vegetable with mashed potatoes

Yogur

Yogurt

L

PV

Yogur de soja

Soja yogurt

19

Jueves
Thursday

757 Kcal
HC 97g Prot: 33g Lip: 24g

Fideua con verduras

Vegetables fideua

Abadejo rebozado con ensalada

Battered pollock with salad

Mandarina

Tangerine

NC

Fideua con verduras sin huevo

Vegetables fideua without egg

P

H

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Beef fillet with salad

20

Viernes
Friday

733 Kcal
HC 96g Prot: 31g Lip: 29g

Crema de verduras

Vegetable cream

Lomo de cerdo al horno a la barbacoa con ensalada

Barbecued pork loin with salad

Plátano

Banana

NC

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Grilled beef fillet with salad

23

Monday
Lunes

799 Kcal
HC 96g Prot: 27g Lip: 36g

Macarrones al pesto de brócoli

Macarons with broccoli pesto

Salchichas de pavo al vapor en salsa jardinera con ensalada

Steamed turkey sausages in garden vegetable sauce with salad

Manzana

Apple

24

Martes
Tuesday

710 Kcal
HC 83g Prot: 35g Lip: 27g

Carillas estofadas

Stewed carilla beans

Huevos al horno con verduras

Baked eggs with vegetables

Naranja

Orange

NC

Carillas estofadas sin cerdo

Stewed carilla beans without pork

H

Filete de pollo con ensalada

Chicken fillet with salad

25

Miércoles
Wednesday

710 Kcal
HC 82g Prot: 42g Lip: 24g

Patatas a la riojana

Riojan style potatoe

Bacalao en salsa verde con ensalada

Cod in green sauce with salad

Yogur

Yogurt

NC

Patatas guisadas con verduras

Stewed potatoe with vegetables

H

Bacalao en salsa verde (sin huevo) con ensalada

Cod in green sauce (without egg) with salad

P

Filete de pollo a la plancha con ensalada

Grilled chicken fillet with salad

L

PV

Yogur de soja

Soja yogurt

26

Jueves
Thursday

686 Kcal
HC 84g Prot: 39g Lip: 21g

Sopa de cocido

Madrid stew soup

Cocido completo

Madrid stew

Naranja

Orange

NC

Sopa de cocido

Stew soup

PV

Tortilla francesa con ensalada

French omelet with salad

NC

Cocido completo sin cerdo

Madrid stew without pig

27

Viernes
Friday

695 Kcal
HC 100g Prot: 29.5g Lip: 23g

Crema de calabaza

Pumpkin cream

Palometa con tomate y ensalada

Pomfret with tomato and salad

Plátano

Banana

P

Magro con tomate con y ensalada

Lean with tomato and 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

x 2

x 2

x 1

Semana 2
Second week

x 2

x 2

x 1

Semana 3
Third week

x 2

x 2

x 1

Semana 4
Fourth week

x 2

x 2

x 1

Semana 5
Fifth week

x 0

x 0

x 0

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

H

Alérgicos al huevo

L

Intolerancia a la lactosa

NC

No come cerdo

L

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

L

Celiacos: el menú se adaptará con alimentos sin gluten.