

02MondayLunes

738 Kcal
HC 88 g Prot 37 g Lip 28 g

Pasta con tomatePasta with tomato

Merluza al horno con zanahorias y ensaladaBaked hake with carrots and salad

ManzanaApple

Ternera asada con zanahorias y ensaladaRoasted beef with carrots and salad

03MartesTuesday

723 Kcal
HC 94 g Prot 41 g Lip 25,3 g

Garbanzos a la riojanaRioja-style chickpeas

Filete de cerdo ecológico a la plancha con ensaladaGrilled organic pork fillet with salad

NaranjaOrange

Garbanzos estofadosStewed chickpeas

Filete de ternera a la plancha con ensaladaGrilled veal fillet with salad

04MiércolesWednesday

741 Kcal
HC 86 g Prot 33 g Lip 26 g

Puré de verdurasVegetable puree

Pollo a la jardinera con puré de patataGarden-style chicken with mashed potatoes

YogurYogurt

Yogur de sojaSoya yogurt

05JuevesThursday

740 Kcal
HC 86 g Prot 33,5 g Lip 29 g

Judías pintas estofadasStewed pinto beans

Tortilla de patata con ensaladaPotato omelette with salad

MandarinasTangerines

Judías pintas estofadas sin cerdoStewed pinto beans without pork

Filete de pollo a la plancha con ensaladaGrilled chicken fillet with salad

06ViernesFriday

792 Kcal
HC 86 g Prot 24 g Lip 29 g

Crema de verdurasVegetable cream

Palometa con tomate y arroz blancoPomfret with tomato and white rice

PlátanoBanana

Magro de ternera con tomate y arroz blancoLean veal with tomato and white rice

09MondayLunes

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

Arroz con tomateTomato rice

Salchichas frescas y ensaladaFresh sausages and salad

ManzanaApple

Filete de ternera a la plancha con ensaladaGrilled beef fillet with salad

10MartesTuesday

701 Kcal
HC 91,6 g Prot 38,9 g Lip 26,9 g

Lentejas estofadasStewed lentils

Huevos con verduras y ensaladaEggs with vegetables and salad

NaranjaOrange

Lentejas estofadas sin cerdoStewed lentils without pork

Tortilla francesa con ensaladaFrench omelette with salad

Magro de cerdo con verdurasLean pork with vegetables and salad

11MiércolesWednesday

740 Kcal
HC 87,5 g Prot 35,5 g Lip 27,5 g

Puré de verdurasVegetable puree

Pavo al limón con ensaladaLemon turkey with with salad

YogurYogurt

Yogur de sojaSoya yogurt

12JuevesThursday

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

Sopa de cocidoMadrid stew soup

Cocido completoMadrid stew

MandarinasTangerines

Sopa de cocidoStew soup

Tortilla francesa con ensaladaFrench omelet with salad

Cocido completo sin cerdoMadrid stew without pig

13ViernesFriday

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

Crema de zanahorias, puerros y calabazaCarrot, leek and pumpkin cream

Bacalao al horno con patatas y ensaladaBaked cod with potatoes and salad

PlátanoBanana

Pavo asado con ensaladaRoast turkey with salad

16MondayLunes

735 Kcal
HC 50,8 g Prot 17,7 g Lip 31,9 g

Pasta integral con tomateWholemeal pasta with tomato

Merluza rebozada con ensaladaBreaded hake with salad

ManzanaApple

Lomo de cerdo asado con ensaladaOven-roasted pork loin with salad

17MartesTuesday

786 Kcal
HC 49 g Prot 20 g Lip 31g

Potaje de garbanzosChickpea stew

Pollo asado con tomate asadoRoast chicken with roasted tomato salad

NaranjaOrange

Potaje de garbanzos sin cerdoChickpea stew without pork

18MiércolesWednesday

707 Kcal
HC 97 g Prot 32 g Lip 22 g

Judías verdes salteadas con jamónSautéed green beans with ham

Paella de pescadoFish paella

YogurYogurt

Judías verdes salteadasSautéed green beans

Paella de polloChicken paella

Yogur de sojaSoya yogurt

19JuevesThursday

651 Kcal
HC 76 g Prot 28 g Lip 26 g

Judías pintas con arrozPinto beans with rice

Tortilla francesa con ensaladaFrench omelette with salad

MandarinaTangerine

Judías pintas estofadasStewed pinto beans

Pavo encebollado con ensaladaOnioned turkey with salad

20ViernesFriday

742 Kcal
HC 51 g Prot 16 g Lip 33 g

Puré de verdurasVegetable puree

Filetes rusos con tomate y patatas fritasSalisbury steak with tomato and french fries

PlátanoBanana

Filetes rusos de pollo con tomate y patatas fritasChicken salisbury steak with tomato and French fries

23MondayLunes

799 Kcal
HC 96g Prot 27g Lip 36g

Arroz tres deliciasThree-delight rice

Rape al horno con pimientos asadosBaked monkfish with roasted pepper with salad

ManzanaApple

Arroz tres delicias sin tortillaThree-delight rice without omelette

Arroz tres delicias sin jamónThree-delight rice without ham

Filete de ternera a la plancha con pimientos asadosGrilled beef fillet with roasted pepper side

24MartesTuesday

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

Sopa de cocidoMadrid stew soup

Cocido completoMadrid stew

MandarinasTangerines

Sopa de cocidoStew soup

Tortilla francesa con ensaladaFrench omelet with salad

Cocido completo sin cerdoMadrid stew without pig

25MiércolesWednesday

710 Kcal
HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g

Pasta con salsa de tomatePasta with tomato sauce

Ternera asada con ensaladaRoasted beef with salad

YogurYogurt

Lomo de cerdo con ensaladaPork loin with salad

Yogur de sojaSoya yogurt

26JuevesThursday

686 Kcal
HC 49 g Prot 17 g Lip 34 g

Lentejas con calabazaLentils with pumpkin

Tortilla francesa con ensaladaFrench omelette with salad

Lentejas con calabaza sin cerdoLentils with pumpkin without pork

Filete de ternera a la plancha con ensaladaGrilled veal fillet with salad

27ViernesFriday

Puré de verdurasVegetable puree

Bacalao rebozado con patatas fritasBaked cod with french fries

PlátanoBanana

Pollo asado con patatas fritasRoasted chicken with french fries

30MondayLunes

799 Kcal
HC 96,7 g Prot 34,8 g Lip 25,4 g

Pasta con tomatePasta with tomato

Merluza rebozada con patata cocidaBreaded hake with boiled potatoes

ManzanaApple

Filete de pollo a la plancha con patata cocidaGrilled chicken fillet with boiled potato

31MartesTuesday

799 Kcal
HC 50 g Prot 18 g Lip 32 g

Lentejas estofadasStewed lentils

Tortilla de patata con ensaladaPotato omelet with salad

NaranjaOrange

Lentejas estofadas sin cerdoStewed lentils without pork

Filete de pollo a la plancha con patata cocidaGrilled chicken fillet with boiled potato

Sugerencias para la cenaDinner 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 1First week

x 2

x 2

x 1

Semana 2Second week

x 2

x 2

x 1

Semana 3Third week

x 2

x 2

x 1

Semana 4Fourth week

x 2

x 2

x 1

Semana 5Fifth week

x 1

x 1

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.

Menú elaborado por Nerea Alonso Camarasa diplomada en Nutrición humana y dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos. Los menús están calculados para una media de 2400kcal, basada en las cantidades medias que necesitan los escolares. Aporta entre un 30-35% de las RDA.

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.