

02MondayLunes 738 Kcal HC 88 g Prot 37 g Lip 28 g Pasta con tomate <i>Pasta with tomato</i> Merluza al horno con zanahorias y ensalada <i>Baked hake with carrots and salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Terнера asada con zanahorias y ensalada <i>Roasted beef with carrots and salad</i>	03MartesTuesday 723 Kcal HC 94 g Prot 41 g Lip 25,3 g Garbanzos a la riojana <i>Rioja-style chickpeas</i> Filete de cerdo ecológico a la plancha con ensalada <i>Grilled organic pork fillet with salad</i> Naranja <i>Orange</i> NC Garbanzos estofados <i>Stewed chickpeas</i> NC Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled veal fillet with salad</i>	04MiércolesWednesday 741 Kcal HC 86 g Prot 33 g Lip 26 g Coliflor rehogada <i>Sautéed cauliflower</i> Pollo a la jardinera con puré de patata <i>Garden-style chicken with mashed potatoes</i> Yogur <i>Yogurt</i> L PLV Yogur de soja <i>Soja yogurt</i>	05JuevesThursday 740 Kcal HC 86 g Prot 33,5 g Lip 29 g Judías pintas estofadas <i>Stewed pinto beans</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i> Mandarinas <i>Tangerines</i> NC Judías pintas estofadas sin cerdo <i>Stewed pinto beans without pork</i> H Filete de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken fillet with salad</i>	06ViernesFriday 792 Kcal HC 86 g Prot 24 g Lip 29 g Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> Palometa con tomate y arroz blanco <i>Pomfret with tomato and white rice</i> Plátano <i>Banana</i> P Magro de ternera con tomate y arroz blanco <i>Lean veal with tomato and white rice</i>
09MondayLunes 744 Kcal HC 106 g Prot 31,7 g Lip 26,9 g Arroz con tomate <i>Tomato rice</i> Salchichas frescas y ensalada <i>Fresh sausages and salad</i> Manzana <i>Apple</i> NC Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled beef fillet with salad</i>	10MartesTuesday 701 Kcal HC 91,6 g Prot 38,9 g Lip 26,9 g Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Huevos con verduras y ensalada <i>Eggs with vegetables and salad</i> Naranja <i>Orange</i> NC Lentejas estofadas sin cerdo <i>Stewed lentils without pork</i> H Magro de cerdo con verduras <i>Lean pork with vegetables and salad</i>	11MiércolesWednesday 740 Kcal HC 87,5 g Prot 35,5 g Lip 27,5 g Verduras asadas sobre base de patata <i>Roasted vegetables on a potato base</i> Pavo al limón con ensalada <i>Lemon turkey with with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i> L PLV Yogur de soja <i>Soja yogurt</i>	12JuevesThursday 803 Kcal HC 101,6 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i> Mandarinas <i>Tangerines</i> NC Sopa de cocido <i>Stew soup</i> PV Tortilla francesa con ensalada <i>French omelet with salad</i> NC Cocido completo sin cerdo <i>Madrid stew without pig</i>	13ViernesFriday 740 Kcal HC 98 g Prot 28,5 g Lip 23,5 g Crema de zanahorias, puerros y calabaza <i>Carrot, leek and pumpkin cream</i> Bacalao al horno con patatas y ensalada <i>Baked cod with potatoes and salad</i> Plátano <i>Banana</i> P Pavo asado con ensalada <i>Roast turkey with salad</i>
16MondayLunes 735 Kcal HC 50,8 g Prot 17,7 g Lip 31,9 g Pasta integral con brócoli <i>Wholemeal pasta with broccoli</i> Boquerones fritos con ensalada <i>Fried anchovies with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P H PV Lomo de cerdo asado con ensalada <i>Oven-roasted pork loin with salad</i>	17MartesTuesday 786 Kcal HC 49 g Prot 20 g Lip 31g Potaje de garbanzos <i>Chickpea stew</i> Pollo asado con tomate asado <i>Roast chicken with roasted tomato salad</i> Naranja <i>Orange</i> NC Potaje de garbanzos sin cerdo <i>Chickpea stew without pork</i>	18MiércolesWednesday 707 Kcal HC 97 g Prot 32 g Lip 22 g Judías verdes salteadas con jamón <i>Sautéed green beans with ham</i> Paella de pescado <i>Fish paella</i> Yogur <i>Yogurt</i> NC Judías verdes salteadas <i>Sautéed green beans</i> L PV Paella de pollo <i>Chicken paella</i> L PV Yogur de soja <i>Soja yogurt</i>	19JuevesThursday 651 Kcal HC 76 g Prot 28 g Lip 26 g Judías pintas con arroz <i>Pinto beans with rice</i> Tortilla francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Mandarina <i>Tangerine</i> NC Judías pintas estofadas <i>Stewed pinto beans</i> H Pavo encebollado con ensalada <i>Onioned turkey with salad</i>	20ViernesFriday 742 Kcal HC 51 g Prot 16 g Lip 33 g Salteado de verduras <i>Vegetable stir-fry</i> Filetes rusos con tomate y patatas fritas <i>Salisbury steak with tomato and french fries</i> Plátano <i>Banana</i> PV Filetes rusos de pollo con tomate y patatas fritas <i>Chicken salisbury steak with tomato and French fries</i>
23MondayLunes 799 Kcal HC 96g Prot 27g Lip 36g Arroz tres delicias <i>Three-delight rice</i> Rape al horno con pimientos asados <i>Baked monkfish with roasted pepper with salad</i> Manzana <i>Apple</i> H Arroz tres delicias sin tortilla <i>Three-delight rice without omelette</i> NC Arroz tres delicias sin jamón <i>Three-delight rice without ham</i> P Filete de ternera a la plancha con pimientos asados <i>Grilled beef fillet with roasted pepper side</i>	24MartesTuesday 803 Kcal HC 101,6 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i> Mandarinas <i>Tangerines</i> NC Sopa de cocido <i>Stew soup</i> PV Tortilla francesa con ensalada <i>French omelet with salad</i> NC Cocido completo sin cerdo <i>Madrid stew without pig</i>	25MiércolesWednesday 710 Kcal HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g Pisto de verduras con lacitos de pasta <i>Vegetable ratatouille with pasta ribbons</i> Ternera asada con ensalada <i>Roasted beef with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i> NC Lomo de cerdo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> L PV Yogur de soja <i>Soja yogurt</i>	26JuevesThursday 686 Kcal HC 49 g Prot 17 g Lip 34 g Lentejas con calabaza <i>Lentils with pumpkin</i> Huevos revueltos con ensalada <i>Scrambled eggs with salad</i> Mandarina <i>Tangerine</i> NC Lentejas con calabaza sin cerdo <i>Lentils with pumpkin without pork</i> H Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled veal fillet with salad</i>	27ViernesFriday Vacaciones
30MondayLunes Vacaciones	31MartesTuesday 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

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

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. Celíacos: 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.