



**04 Monday**  
Lunes

750 Kcal  
HC 79g Prot. 28,5g Lip 17,5g

**Arroz tres delicias** *Rice three delights* 🍷🍷🍷  
**Rape al horno con pisto** *Baked monkfish with ratatouille* 🍷  
**Manzana** *Apple*

**NC** Arroz tres delicias con pavo 🍷  
*Brown rice salad three delights with turkey*

**H** Arroz tres delicias sin tortilla 🍷  
*Brown rice salad three delights without tortilla*

**P** Filete de hamburguesa de ternera a la plancha con pisto 🍷  
*Grilled beef burger steak with ratatouille*

**05 Martes**  
Tuesday

696 Kcal  
HC 92 g Prot 29 g Lip 23 g

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

**NC** Judías blancas estofadas sin cerdo 🍷  
*Stewed white beans without pork*

**H** Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 🍷  
*loin with salad*

**06 Miércoles**  
Wednesday

740 Kcal  
HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g

**Judías verdes con tomate** *Green beans with tomato*  
**Filete de pavo marinado con ensalada** *Marinated turkey fillet with salad*  
**Yogur natural** *Plain yogurt* 🍷🍷

**L** **PLM** Fruta *Fruit*

**07 Jueves**  
Thursday

740 Kcal  
HC 77 g Prot 31,5 g Lip 20,5 g

**Lentejas guisadas con verduras** *Stewed lentils with vegetables* 🍷🍷  
**Bacalao al horno con salsa de zanahorias y ensalada** 🍷  
*Baked cod with carrot sauce and salad*  
**Sandía** *Watermelon*

**NC** Lentejas con calabacín sin cerdo 🍷  
*Lentils with zucchini without pork*

**P** Cerdo al horno con salsa de zanahorias y ensalada 🍷  
*Baked pork with carrot sauce and salad*

**01 Viernes**  
Friday

**Festivo**

**08 Viernes**  
Friday

760 Kcal  
HC 88 g Prot 31 g Lip 26,5 g

**Crema de calabaza y pera** *Pumpkin and pear cream* 🍷  
**Pollo a la cazadora con ensalada** *Chicken Cacciatore with salad*  
**Plátano** *Banana*

**11 Monday**  
Lunes

735 Kcal  
HC 101g Prot 32g Lip 24,5g

**Pasta integral con salsa de tomate** *Whole wheat pasta with tomato sauce* 🍷🍷  
**Merluza a la vasca con ensalada** *Basque style hake with salad* 🍷  
**Manzana** *Apple*

**P** Pavo en salsa con ensalada 🍷  
*Turkey in sauce with salad*

**12 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* 🍷🍷🍷  
**Mandarinas** *Tangerines*

**NC** Sopa de cocido 🍷  
*Stew soup*

**PV** Tortilla francesa con ensalada 🍷  
*French omelet with salad*

**NC** Cocido completo sin cerdo 🍷  
*Madrid stew without pig*

**13 Miércoles**  
Wednesday

760 Kcal  
HC 120 g Prot 34 g Lip 41,5 g

**Puré de verduras** *Vegetable puree*  
**Tortilla francesa de atún con ensalada** *French tuna omelette with salad* 🍷  
**Yogur natural** *Plain yogurt* 🍷🍷

**H** Filete de pavo a la plancha con ensalada 🍷  
*Turkey grilled fillet with salad*

**H** Tortilla francesa sin atún con ensalada 🍷  
*French omelette without tuna*

**L** **PV** Fruta *Fruit*

**14 Jueves**  
Thursday

750 Kcal  
HC 82 g Prot 35,5 g Lip 30,5 g

**Guisantes salteados con jamón serrano** *Sautéed peas with serrano ham* 🍷  
**Salmón al horno en salsa con ensalada** *Baked salmon in sauce with salad* 🍷  
**Plátano** *Banana*

**NC** Guisantes salteados con taquitos de pavo 🍷  
*Sautéed peas with turkey cubes*

**P** Filete de pavo con ensalada 🍷  
*Turkey fillet with salad*

**15 Viernes**  
Friday

**Festivo**

**18 Monday**  
Lunes

780 Kcal  
HC 109g Prot 30 g Lip 18 g

**Carbanzos con verduras** *Chickpeas with vegetables* 🍷  
**Merluza a la plancha al ajillo con ensalada** *Grilled garlic hake with salad* 🍷  
**Manzana** *Apple*

**P** Filete de ternera a la plancha con ensalada 🍷  
*Grilled beef fillet with salad*

**19 Martes**  
Tuesday

777 Kcal  
HC 90,8 g Prot 44,3 g Lip 23,6 g

**Patatas con choco** *Potatoes with cuttlefish* 🍷🍷  
**Tortilla francesa con ensalada de arroz integral** *French omelette with brown rice salad* 🍷  
**Mandarinas** *Tangerines*

**P** Patatas con verduras 🍷  
*Potatoes with vegetables*

**H** Filete de pollo a la plancha con ensalada de arroz integral 🍷  
*Grilled chicken fillet with brown rice salad*

**20 Miércoles**  
Wednesday

660 Kcal  
HC 89 g Prot 35 g Lip 27 g

**Crema de puerros** *Leeks cream soup* 🍷  
**Pollo a la jardinera** *Chicken garden-style* 🍷  
**Yogur natural** *Plain yogurt* 🍷🍷

**L** **PV** Fruta *Fruit*

**21 Jueves**  
Thursday

670 Kcal  
HC 87 g Prot 33 g Lip 28 g

**Arroz con brócoli** *Rice with broccoli*  
**Merluza rebozada** *Breaded hake* 🍷🍷🍷  
**Sandía** *Watermelon*

**H** Filete de cerdo ecológico con ensalada 🍷  
*Chicken fillet with salad*

**22 Viernes**  
Friday

730 Kcal  
HC 97 g Prot 38,5 g Lip 24,5 g

**Pasta con salsa de tomate** *Pasta with tomato sauce* 🍷  
**Solomillo de cerdo asado en su jugo con ensalada** *Roasted pork tenderloin in its juice with salad*  
**Plátano** *Banana*

**H** Coditos con salsa de tomate 🍷  
*Elbow macaroni with tomato sauce*

**NC** Pavo asado en su jugo con ensalada 🍷  
*Roasted turkey in its juice with salad*

**25 Monday**  
Lunes

764 Kcal  
HC 98,7 g Prot 34,6 g Lip 25,7 g

**Macarrones integrales con salsa de tomate** *Wholemeal macaroni with tomato sauce* 🍷  
**Bacalao a la gallega con patata cocida** *Galician style cod with cooked potato*  
**Manzana** *Apple*

**P** Filete de pavo a la plancha con patata cocida 🍷  
*turkey fillet with cooked potato*

**26 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* 🍷🍷🍷  
**Mandarinas** *Tangerines*

**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 Miércoles**  
Wednesday

740 Kcal  
HC 71 g Prot 30 g Lip 25 g

**Coliflor cocida con aceite de oliva** *Baked cauliflower with olive oil*  
**Paella de pescado** *Fish paella* 🍷🍷🍷  
**Yogur natural** *Plain yogurt* 🍷🍷

**P** Paella de pollo 🍷  
*Chicken paella*

**L** **PV** Fruta *Fruit*

**28 Jueves**  
Thursday

733 Kcal  
HC 88 g Prot 32 g Lip 29 g

**Lentejas con verduras** *Lentil salad* 🍷  
**Tortilla francesa** *French omelette* 🍷  
**Sandía** *Watermelon*

**H** Filete de pollo con verduras 🍷  
*Chicken fillet with vegetables*

**29 Viernes**  
Friday

740 Kcal  
HC 103 g Prot 36 g Lip 23,4 g

**Crema de verduras** *Vegetable cream soup* 🍷🍷  
**Filete de hamburguesa de pollo con patatas fritas al horno** *Chicken burger fillet with baked fries*  
**Plátano** *Banana*

**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 0 🍷 x 0 🍷 x 0    Semana 2 *Second week* 🍷 x 2 🍷 x 2 🍷 x 1    Semana 3 *Third week* 🍷 x 1 🍷 x 2 🍷 x 1    Semana 4 *Fourth week* 🍷 x 2 🍷 x 2 🍷 x 1    Semana 5 *Fifth week* 🍷 x 2 🍷 x 2 🍷 x 1

**ALÉRGENOS** 🍷 Huevo 🍷 Lactosa 🍷 Proteína de vaca 🍷 Legumbre 🍷 Cerdo 🍷 Pescado 🍷 Gluten 🍷 Sulfitos 🍷 Sésamo 🍷 Frutos secos 🍷 Cacahuets 🍷 Mostaza 🍷 Crustáceos 🍷 Soja 🍷 Altramucos 🍷 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.    **🍷** 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*

ALÉRGICOS
🥚 Huevo
🥛 Lactosa
🥩 Proteína de vaca
🌱 Legumbre
🐷 Cerdo
🐟 Pescado
🌾 Gluten
🌿 Sulfitos
🌰 Sésamo
🌰 Frutos secos
🥜 Cacahuets
🌶️ 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.