

# Menú Escuela Infantil



**06 Monday**  
Lunes

723 Kcal  
HC 100g Prot 24g Lip 22g

**Arroz con tomate** *Rice with tomato*

**Merluza en salsa con ensalada** *Hake in sauce with salad*

**Naranja** *Orange*

**Filete de ternera a la plancha** *Hake in sauce with salad*

**07 Martes**  
Tuesday

696 Kcal  
HC 92 g Prot 29 g Lip 23 g

**Judías blancas estofadas** *Stewed white beans*

**Tortilla de patata con ensalada** *Potato omelette with salad*

**Naranja** *Orange*

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

**Filete de pollo con ensalada** *Chicken fillet with salad*

**08 Miércoles**  
Wednesday

740 Kcal  
HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g

**Pasta con salsa de tomate** *Pasta with tomato sauce*

**Ternera asada con ensalada** *Roasted beef with salad*

**Yogur** *Yogurt*

**Paella de pollo** *Chicken paella*

**Yogur de soja** *Soja yogurt*

**09 Jueves**  
Thursday

686 Kcal  
HC 84 g Prot 39 g Lip 21 g

**Lentejas con calabacín** *Lentils with zucchini*

**Pavo a la naranja con ensalada** *Turkey with orange sauce with salad*

**Mandarinas** *Tangerines*

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

**10 Viernes**  
Friday

690 Kcal  
HC 89 g Prot 25 g Lip 26 g

**Crema de vegetales** *Vegetables cream soup*

**Abadejo rebozado con patatas al ajillo** *Baked muskfish with garlic potatoes*

**Plátano** *Banana*

**Lomo de cerdo a la plancha con patatas al ajillo** *Grilled pork loin with garlic potatoes*

**13 Monday**  
Lunes

723 Kcal  
HC 90g Prot 34g Lip 25g

**Sopa de pollo con fideos** *Chicken soup with noodles*

**Salmón guisado y ensalada** *Stewed salmon with salad*

**Manzana** *Apple*

**Sopa de pollo con fideos sin cerdo** *Chicken soup with noodles without pork*

**Pollo guisado con ensalada** *Stewed chicken with salad*

**14 Martes**  
Tuesday

727 Kcal  
HC 94 g Prot 29 g Lip 27 g

**Crema de legumbres** *Legume cream soup*

**Tortilla de calabacín con ensalada** *Zucchini omelette with salad*

**Naranja** *Orange*

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

**15 Miércoles**  
Wednesday

696 Kcal  
HC 97 g Prot 34 g Lip 28 g

**Pasta con salsa de tomate** *Pasta with tomato sauce*

**Magro de cerdo con ensalada** *Lean pork with salad*

**Yogur** *Yogurt*

**Magro de ternera con ensalada** *Lean beef with salad*

**Yogur de soja** *Soja yogurt*

**16 Jueves**  
Thursday

730 Kcal  
HC 87 g Prot 41 g Lip 25 g

**Garbanzos a la casera** *Homemade chickpeas*

**Contramuslos de pollo a la jardinera con ensalada** *Chicken thighs in garden-style sauce with salad*

**Mandarina** *Tangerine*

**17 Viernes**  
Friday

685 Kcal  
HC 99 g Prot 26 g Lip 21 g

**Puré de verduras** *Vegetable puree*

**Bacalao al horno con patata asada** *Baked cod with baked potatoes*

**Plátano** *Banana*

**Filete de ternera a la plancha con patata asada** *Grilled beef fillet with baked potato*

**20 Monday**  
Lunes

689 Kcal  
HC 85g Prot 29g Lip 20g

**Ensalada de pasta** *Pasta salad*

**Hamburguesa de pollo con ensalada** *Chicken burger with salad*

**Manzana** *Apple*

**21 Martes**  
Tuesday

803 Kcal  
HC 94 g Prot 29 g Lip 27 g

**Sopa de cocido** *Madrid stew soup*

**Cocido completo** *Madrid stew*

**Mandarinas** *Tangerines*

**Sopa de cocido** *Stew soup*

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

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

**22 Miércoles**  
Wednesday

710 Kcal  
HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g

**Coliflor rehogada con arroz integral** *Cauliflower sautéed with brown rice*

**Merluza rebozada** *Breaded hake*

**Yogur** *Yogurt*

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

**Merluza en salsa con ensalada** *Hake in sauce*

**Yogur de soja** *Soja yogurt*

**23 Jueves**  
Thursday

733 Kcal  
HC 88 g Prot 32 g Lip 29 g

**Lentejas estofadas** *Stewed lentils*

**Tortilla francesa** *French omelet*

**Mandarina** *Tangerine*

**Filete de pollo con ensalada** *Chicken fillet with salad*

**24 Viernes**  
Friday

693 Kcal  
HC 99 g Prot 26 g Lip 21 g

**Crema de calabacín** *Zucchini cream soup*

**Merluza a la riojana con ensalada** *Rioja style hake with salad*

**Plátano** *Banana*

**Pavo a la riojana con ensalada** *Rioja style turkey with salad*

**27 Monday**  
Lunes

799 Kcal  
HC 100 g Prot 29 g Lip 20 g

**Ensalada de espirales integrales** *Wholemeal pasta salad*

**Dados de rape en salsa verde con guisantes y zanahorias** *Manfish cubes in green sauce with peas and carrots*

**Manzana** *Apple*

**Filete de ternera a la plancha con guisantes y zanahorias** *Grilled beef fillet with peas and carrots*

**28 Martes**  
Tuesday

651 Kcal  
HC 76 g Prot 28 g Lip 26 g

**Judías pintas con arroz** *Pinto beans with rice*

**Tortilla francesa con ensalada** *French omelette with salad*

**Yogur** *Yogurt*

**Judías pintas con arroz sin cerdo** *Pinto beans with rice without pork*

**Filete de ternera con ensalada** *Grilled beef fillet with salad*

**Yogur de soja** *Soja yogurt*

**29 Miércoles**  
Wednesday

680 Kcal  
HC 89 g Prot 29 g Lip 24 g

**Arroz integral con guisantes** *Brown rice with peas*

**Pollo asado con ensalada** *Roasted chicken with salad*

**Naranja** *Orange*

**30 Jueves**  
Thursday

748 Kcal  
HC 96 g Prot 29 g Lip 24 g

**Patatas guisadas con verduras** *Stewed potatoes with vegetables*

**Filete de hamburguesa de ternera con ensalada** *Beef burger fillet with salad*

**Mandarina** *Tangerine*

**Patatas guisadas con verduras sin cerdo** *Stewed potatoes with vegetables without pork*

**Filete de hamburguesa de pollo con ensalada** *Chicken burger steak 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: x2, x2, x1  
Semana 2 Second week: x2, x2, x1  
Semana 3 Third week: x2, x2, x1  
Semana 4 Fourth week: x2, x2, x1  
Semana 5 Fifth week: x1, x1, x0

**ALÉRGENOS** 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.

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.