



06 Monday
Lunes

696 Kcal
HC 92 g Prot 29 g Lip 23 g

Vacaciones

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

Salteado de verduras con lacitos de pasta Sautéed vegetables with pasta ties

Ternera asada con ensalada Roasted beef with salad

Yogur Yogurt

Lomo de cerdo con ensalada Pork loin with salad

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

Ensalada de legumbres con arroz integral Legume salad with brown rice

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

Wok de tallarines con verduras Wok of noodles with vegetables

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

Garbanzos a la casera sin cerdo Homemade chickpeas without pork

17 Viernes
Friday

685 Kcal
HC 99 g Prot 26 g Lip 21 g

Judías verdes salteadas Sautéed green beans

Bacalao con tomate Cod with tomato

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 omelette 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

Boquerones fritos con ensalada Roasted beef with salad

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

Ensalada de lentejas Lentil salad

Huevos al horno con verduras y ensalada Baked eggs with vegetables and salad

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 Monkfish 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: x1, x0, x0
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: x2, x1, x1

- 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. **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.