



04 Monday
Lunes

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

Ensalada de arroz integral tres delicias *Brown rice salad three delights*

Rape al horno con pisto *Baked monkfish with ratatouille*

Manzana Apple

Ensalada de arroz integral tres delicias con pavo

Ensalada de arroz integral tres delicias sin tortilla

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

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

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada *Grilled pork loin with salad*

06 Miércoles
Wednesday

740 Kcal
HC 82 g Prot 42 g Lip 24 g

Ensalada de quinoa con verduras *Quinoa salad with vegetables*

Filete de pavo marinado con ensalada *Marinated turkey fillet with salad*

Yogur natural *Plain yogurt*

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

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

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

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

Festivo

11 Monday
Lunes

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

Ensalada de espirales integrales *Wholemeal spiral salad*

Merluza a la vasca con ensalada *Basque style hake with salad*

Manzana Apple

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

Sopa de cocido *Stew soup*

Tortilla francesa con ensalada *French omelet with salad*

Cocido completo sin cerdo *Madrid stew without pig*

13 Miércoles
Wednesday

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

Patatas al horno, cebolla, tomate, pimiento y berenjena *Baked potatoes with onion, tomato, pepper and eggplant*

Cocido completo *Madrid stew*

Tortilla francesa de atún con ensalada *French tuna omelette with salad*

Yogur natural *Plain yogurt*

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

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

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*

Salmon al horno en salsa con ensalada *Baked salmon in sauce with salad*

Plátano Banana

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

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

Ensalada de garbanzos *Chickpea salad*

Merluza a la plancha al ajillo con ensalada *Grilled garlic hake with salad*

Manzana Apple

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

Patatas con verduras *Potatoes with vegetables*

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*

Mandarinas Tangerines

Fruta Fruit

21 Jueves
Thursday

670 Kcal
HC 87 g Prot 33 g Lip 28 g

Arroz con brócoli *Rice with broccoli*

Boquerones fritos con ensalada *Fried anchovies with salad*

Sandía Watermelon

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

Ñoquis de patata con salsa de tomate *Potato gnocchi with tomato sauce*

Solomillo de cerdo asado en su jugo con ensalada *Roasted pork tenderloin in its juice with salad*

Plátano Banana

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

Filete de pavo a la plancha con patata cocida *Grilled 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

Sopa de cocido *Stew soup*

Tortilla francesa con ensalada *French omelet with salad*

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 *Yogurt*

Paella de pollo *Chicken paella*

Fruta Fruit

28 Jueves
Thursday

733 Kcal
HC 88 g Prot 32 g Lip 29 g

Ensalada de lentejas *Lentil salad*

Huevos al horno con verduras *Baked eggs with vegetables*

Sandía Watermelon

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

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.