

01 Monday Lunes **710 Kcal**
Prot: 28,5g Lip: 17,5g HC: 79g

Ensalada de arroz integral tres delicias Brown rice salad three delights 🍷🍷🍷
Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad 🍷
Manzana Apple

H Ensalada de arroz integral tres delicias sin tortilla Brown rice salad three delights without omelet 🍷
NC Ensalada de arroz integral tres delicias con pavo Brown rice salad three delights with turkey 🍷🍷
P Filete de hamburguesa de ternera con y ensalada Grilled beef burger fillet with salad 🍷

02 Martes Tuesday **705 Kcal**
Prot: 27g Lip: 32g HC: 83g

Ensalada de legumbres con encurtidos Legume salad with pickles 🍷
Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad 🍷
Melón Melon

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

03 Miércoles Wednesday **803 Kcal**
Prot: 55,48g Lip: 20,72g HC: 55,4g

Coliflor cocida con aceite de oliva Boiled cauliflower with olive oil 🍷
Pollo a la jardinera con puré de patata Chicken gardenier style with mashed potatoes 🍷
Yogur natural Plain yogurt 🍷🍷

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

04 Jueves Thursday **740 Kcal**
Prot: 31,5g Lip: 20,5g HC: 77g

Lentejas estofadas con arroz Braised lentils with rice 🍷🍷
Bacalao al horno con verduras y ensalada Baked cod with vegetables and salad 🍷🍷
Sandía Watermelon

NC Lentejas estofadas con arroz sin cerdo Braised lentils with rice without pork 🍷
P Pavo al horno con verduras y ensalada Baked Turkey with vegetables and salad 🍷

05 Viernes Friday **760 Kcal**
HC 86 g Prot 24 g Lip 27 g

Crema de puerros Leek cream soup 🍷
Albóndigas de ternera con tomate y ensalada meatballs with salad 🍷
Plátano Banana

PV Albóndigas de pollo con tomate y ensalada Chicken meatballs with salad 🍷

08 Monday Lunes **780 Kcal**
HC 96g Prot 33g Lip 28g

Macarrones integrales con tomate y chorizo Whole wheat macaroni with tomato and chorizo 🍷
Salmon en salsa de cítricos con ensalada Salmon in citrus sauce with salad 🍷
Manzana Apple

NC Macarrones integrales con tomate Whole wheat macaroni with tomato 🍷
P Pollo a la naranja con ensalada Chicken with orange sauce with salad 🍷

09 Martes Tuesday **723 Kcal**
HC 94 g Prot 41 g Lip 25,3 g

Garbanzos a la riojana Riojan-style chickpeas 🍷🍷
Filete de cerdo ecológico a la plancha con ensalada Grilled organic pork fillet with salad 🍷
Melón Melon

NC Garbanzos estofados Stewed chickpeas 🍷
NC Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled veal fillet with salad 🍷

10 Miércoles Wednesday **828 Kcal**
HC 121 g Prot 33 g Lip 29 g

Paella mixta Mixed paella 🍷🍷🍷
Huevos cocidos con ensalada Boiled eggs with salad 🍷
Yogur natural Plain yogurt 🍷🍷

P Paella de pollo Chicken paella 🍷
H Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad 🍷
L **PLM** **Fruta** Fruit

11 Jueves Thursday **740 Kcal**
HC 77 g Prot 31,5 g Lip 20,5 g

Sopa de cocido Madrid stew soup 🍷
Cocido completo Madrid stew 🍷🍷🍷
Sandía Watermelon

NC Sopa de cocido Stew soup 🍷
PV Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad 🍷
NC Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig 🍷

12 Viernes Friday **746 Kcal**
HC 99 g Prot 33 g Lip 32 g

Verduras braseadas Braised vegetables 🍷
Boquerones fritos con ensalada de cus-cus Fried anchovies with couscous salad 🍷🍷🍷
Plátano Banana

P Croquetas de jamón con ensalada de cus-cus Ham croquettes with couscous salad 🍷🍷

15 Monday Lunes **715 Kcal**
HC 94g Prot 39g Lip 34g

Brócoli con pasta Broccoli with pasta 🍷
Rape al horno con ensalada Baked monkfish with salad 🍷
Manzana Apple

P Pavo al horno con ensalada Baked turkey with salad 🍷

16 Martes Tuesday **735 Kcal**
HC 89 g Prot 38 g Lip 25 g

Carillas estofadas con verduras Stewed carilla beans with vegetables 🍷🍷🍷
Tortilla de patatas con ensalada Potato omelet with salad 🍷
Melón Melon

NC Carillas estofadas con verduras sin chorizo Stewed carilla beans with vegetables 🍷
H Redondo de ternera asado con ensalada Roasted veal round with salad 🍷

17 Miércoles Wednesday **782 Kcal**
HC 84 g Prot 33 g Lip 28 g

Ensalada caprese Caprese salad 🍷
Muslos de pollo asados con pasta integral salteada Roasted chicken thighs with sautéed whole wheat pasta 🍷
Yogur natural Plain yogurt 🍷🍷

L Ensalada de tomate con patata cocida Tomato salad with cooked potato 🍷
L **PV** **Fruta** Fruit

18 Jueves Thursday **685 Kcal**
HC 68 g Prot 37 g Lip 23 g

Ensalada de garbanzos con pepino Chickpea salad with vegetables 🍷
Merluza a la plancha con pisto y ensalada Grilled hake with ratatouille and salad 🍷
Sandía Watermelon

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

19 Viernes Friday

MENÚ DE FIN DE CURSO

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce
Nuggets de pollo con patatas fritas Chicken nuggets with french fries
Frutas variadas (melón, sandía o plátano) Assorted fruit (melon, watermelon or banana)

22 Monday Lunes **715 Kcal**
HC 94 g Prot 39 g Lip 34 g

Macarrones con salsa de tomate Macaroni with tomato sauce 🍷
Rape al horno con ensalada Baked monkfish with salad 🍷
Manzana Apple

P Pavo al horno con ensalada Baked turkey with salad 🍷

23 Martes Tuesday **803 Kcal**
HC 101,6 g Prot 4,8 g Lip 28,6 g

Sopa de cocido Madrid stew soup 🍷
Cocido completo Madrid stew 🍷🍷🍷
Melón Melon

NC Sopa de cocido Stew soup 🍷
PV Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad 🍷
NC Cocido completo sin cerdo Madrid stew without pig 🍷

24 Miércoles Wednesday **660 Kcal**
HC 89 g Prot 35 g Lip 27 g

Crema de verduras Vegetable cream soup 🍷
Abadejo rebozado con ensalada Battered pollock with salad 🍷🍷
Yogur natural Plain yogurt 🍷🍷

P Lomo de cerdo asado con ensalada Roasted pork loin with salad 🍷
L **PV** **Fruta** Fruit

25 Jueves Thursday **764 Kcal**
HC 87,9 g Prot 33,3 g Lip 30,6 g

Lentejas con calabaza Lentils with pumpkin 🍷🍷
Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad 🍷
Sandía Watermelon

H Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled veal fillet with salad 🍷

26 Viernes Friday **701 Kcal**
HC 101,6 g Prot 45,8 g Lip 28,6 g

Ensalada campera Ensalada campera 🍷
Pollo al ajillo con ensalada Garlic chicken with salad 🍷
Plátano Banana

H Ensalada campera sin huevo Country-style salad without egg 🍷
P Ensalada campera sin atún Country-style salad without tuna 🍷

29 Monday Lunes **735 Kcal**
HC 100 g Prot 34 g Lip 26 g

Arroz tomate Rice with tomato sauce
Merluza con verduras de temporada Roast chicken with seasonal vegetables 🍷
Manzana Apple

P Filete de pavo a la plancha con patata cocida Pollo asado con verduras de temporada

30 Martes Tuesday **727 Kcal**
HC 94 g Prot 29 g Lip 27 g

Judías pintas estofadas con arroz Stewed pinto beans with rice 🍷
Tortilla de calabacín con ensalada Zucchini omelet with salad 🍷
Melón Melon

NC Judías pintas estofadas con arroz sin chorizo Stewed pinto beans with rice without chorizo 🍷
H Filete de ternera a la plancha con ensalada Grilled veal fillet 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 🍷 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 1 🍷 x 0 🍷 x 1

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