

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

**Arroz con tomate** Rice with tomato sauce  
**Merluza al horno con ensalada** Baked hake with salad  
**Manzana** Apple

**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

**Crema de legumbres** Legume cream  
**Tortilla francesa con ensalada** French omelet with salad  
**Melón** Melon

**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

**Ensalada murciana sin atún** Murcian salad without tuna  
**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

**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** Veal meatballs with salad  
**Plátano** Banana

**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

**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

**Garbanzos estofados** Stewed chickpeas  
**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  
**Tortilla francesa** French Omelete  
**Yogur natural** Plain yogurt

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

**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

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

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

**Crema de verduras** Vegetable cream  
**Merluza rebozada con ensalada de cus-cus** Fried anchovies with couscous salad  
**Plátano** Banana

**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

**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

**Carillas estofadas con verduras sin chorizo** Stewed carilla beans with vegetables  
**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

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

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

**Crema de garbanzos** Chickpea cream  
**Merluza a la plancha con pisto y ensalada** Grilled hake with ratatouille and salad  
**Sandía** Watermelon

**Ensalada de garbanzos con verduras** Sautéed peas with turkey cubes  
**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

**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

**Sopa de cocido** Stew soup  
**Tortilla francesa con ensalada** French omelet with salad  
**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

**Lomo de cerdo asado con ensalada** Roasted pork loin with salad  
**Fruta** Fruit

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

**Crema de legumbres** Legume cream soup  
**Tortilla francesa con ensalada** French omelet with salad  
**Sandía** Watermelon

**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

**Ensalada campera sin huevo** Country-style salad without egg  
**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

**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

**Judías pintas estofadas con arroz sin chorizo** Stewed pinto beans with rice without chorizo  
**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 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 🍷 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.

## 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.