

06MondayLunes 590 Kcal HC 79g Prot. 28,5g Lip 17,5g Ensalada de arroz integral tres delicias <i>Three-delicacy</i> <i>brown rice salad</i> Rape al horno con pisto <i>Baked monkfish with ratatouille</i> Manzana <i>Apple</i> HI Ensalada de arroz integral tres delicias sin tortilla <i>Three-delicacy brown rice salad without omelette</i> ND Ensalada de arroz integral tres delicias con pavo <i>Brown rice salad with turkey</i> P Pollo en salsa con ensalada <i>Chicken in sauce with salad</i>		07MartesTuesday 591 Kcal HC 79 g Prot. 28,5 g Lip 17,5 g Judías blancas estofadas con chorizo <i>Stewed white beans with chorizo</i> Tortilla de francesa con ensalada de tomate <i>French omelette with salad</i> Melón <i>Melon</i> NC Judías pintas estofadas sin cerdo <i>Stewed pinto beans without pork</i> HI Lomo de cerdo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin with salad</i>		08MiércolesWednesday 580 Kcal HC 69 g Prot. 40 g Lip 22,5 g Ensalada de quinoa con verduras <i>Quinoa salad with vegetables</i> Filete de pavo marinado con especias con ensalada <i>Marinated turkey fillet with spices and salad</i> Yogur natural <i>Plain yogurt</i> Fruta <i>Fruit</i>		09JuevesThursday 740 Kcal HC 77 g Prot. 31,5 g Lip 20,5 g Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i> Sandía <i>Watermelon</i> NC Sopa de cocido <i>Stew soup</i> PV Tortilla francesa con ensalada <i>French omelet with salad</i> NC Cocido completo sin cerdo <i>Madrid stew without pig</i>		10ViernesFriday 760 Kcal HC 97,1 g Prot. 37,8 g Lip 25,8 g Guisantes salteados con jamón serrano <i>Sautéed peas with serrano ham</i> Salmón al horno con ensalada <i>Baked salmon with salad</i> Plátano <i>Banana</i> NC Guisantes salteados con pavo <i>Sautéed peas with turkey</i> P Magro al horno con ensalada <i>Baked lean pork with salad</i>		11SábadoSaturday 735 Kcal HC 101g Prot. 32g Lip 34g Ensalada de espirales integrales con verduras <i>Integral spiral salad with vegetables</i> Merluza a la vasca con ensalada <i>Hake Basque style with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Pollo en salsa con ensalada <i>Chicken in sauce with salad</i>		12DomingoSunday 733 Kcal HC 96,5 g Prot. 30,7 g Lip 28 g Crema de remolacha y calabacín <i>Beet and zucchini cream</i> Filetes rusos de ternera con tomate y ensalada <i>meatballs in tomato sauce with salad</i> Plátano <i>Banana</i> PV Filetes rusos de pollo con tomate y ensalada <i>Chicken meatballs in tomato sauce with salad</i>		13MondayLunes 783 Kcal HC 50,8 g Prot. 17,7 g Lip 31,9 g Pasta integral con brócoli <i>Whole wheat pasta with broccoli</i> Merluza rebozada con ensalada <i>Battered hake with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Pollo al horno asado con ensalada <i>Baked roasted chicken with salad</i>		14MartesTuesday 686 Kcal HC 84 g Prot. 39 g Lip 21 g Lentejas con calabacín <i>Lentils with zucchini</i> Pavo a la naranja con ensalada <i>Orange turkey with salad</i> Melón <i>Melon</i> NC Lentejas con calabacín sin chorizo <i>Lentils with zucchini without chorizo</i>		15MiércolesWednesday 707 Kcal HC 97 g Prot. 32 g Lip 22 g Judías verdes salteadas <i>Sautéed green beans</i> Paella de pescado <i>Fish paella</i> Yogur natural <i>Plain yogurt</i> Paella de pollo <i>Chicken paella</i> Fruta <i>Fruit</i>		16JuevesThursday 705 Kcal HC 83 g Prot. 27g Lip 32 g Crema de legumbres <i>Chickpea salad with vegetables</i> Tortilla de francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Sandía <i>Watermelon</i> HI Filete de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken fillet with salad</i>		17ViernesFriday 733 Kcal HC 96,5 g Prot. 30,7 g Lip 28 g Crema de remolacha y calabacín <i>Beet and zucchini cream</i> Filetes rusos de ternera con tomate y ensalada <i>meatballs in tomato sauce with salad</i> Plátano <i>Banana</i> PV Filetes rusos de pollo con tomate y ensalada <i>Chicken meatballs in tomato sauce with salad</i>		18SábadoSaturday 783 Kcal HC 50,8 g Prot. 17,7 g Lip 31,9 g Pasta integral con brócoli <i>Whole wheat pasta with broccoli</i> Merluza rebozada con ensalada <i>Battered hake with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Pollo al horno asado con ensalada <i>Baked roasted chicken with salad</i>		19DomingoSunday 786 Kcal HC 49 g Prot. 20 g Lip 31 g Garbanzos estofados <i>Stewed chickpeas</i> Pollo con tomate asados <i>Roast chicken with roasted tomato</i> Melón <i>Melon</i> NC Garbanzos estofados sin cerdo <i>Stewed chickpeas without pork</i>		20MondayLunes 783 Kcal HC 50,8 g Prot. 17,7 g Lip 31,9 g Pasta integral con brócoli <i>Whole wheat pasta with broccoli</i> Merluza rebozada con ensalada <i>Battered hake with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Pollo al horno asado con ensalada <i>Baked roasted chicken with salad</i>		21MartesTuesday 803 Kcal HC 51 g Prot. 19 g Lip 30 g Carillas estofadas <i>Stewed carilla beans</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i> Melón <i>Melon</i> NC Carillas estofadas sin chorizo <i>Stewed carilla beans without pork</i> HI Filete de pavo con ensalada <i>Turkey fillet with salad</i>		22MiércolesWednesday 710 Kcal HC 82 g Prot. 42 g Lip 24 g Pisto de verduras con arroz <i>Vegetable ratatouille with rice</i> Ternera asada con ensalada <i>Roasted veal with salad</i> Yogur natural <i>Plain yogurt</i> Lomo de cerdo asado con ensalada <i>Roasted pork loin with salad</i> Fruta <i>Fruit</i>		23JuevesThursday 764 Kcal HC 87,9 g Prot. 33,3 g Lip 30,6 g Sopa de cocido <i>Madrid stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i> Sandía <i>Watermelon</i> NC Sopa de cocido <i>Stew soup</i> PV Tortilla francesa con ensalada <i>French omelet with salad</i> NC Cocido completo sin cerdo <i>Madrid stew without pig</i>		24ViernesFriday 695 Kcal HC 100 g Prot. 29,5 g Lip 23 g Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Palometa con tomate y ensalada <i>Pomfret with tomato and salad</i> Plátano <i>Banana</i> P Magro con tomate con ensalada <i>Lean pork with tomato and salad</i>		25SábadoSaturday 777 Kcal HC 82 g Prot. 42 g Lip 24 g Patatas con choco <i>Potatoes with cuttlefish</i> Tortilla francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Naranja <i>Orange</i> Patatas guisadas <i>Stewed potatoes</i> Pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i>		26DomingoSunday 778 Kcal HC 89 g Prot. 40 g Lip 28 g Lentejas estofadas con arroz integral <i>Stewed lentils with whole wheat rice</i> Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> Sandía <i>Watermelon</i> NC Lentejas estofadas con arroz integral sin chorizo <i>Stewed lentils with whole wheat rice without pork</i> HI Pavo al horno con ensalada <i>Baked turkey with salad</i>		27MondayLunes 752 Kcal HC 99 g Prot. 32 g Lip 28 g Espirales integrales con tomate <i>Whole wheat spirals with tomato</i> Salmón a la plancha con ensalada <i>Grilled salmon with salad</i> Manzana <i>Apple</i> P Tortilla de jamón con ensalada <i>Ham omelette with salad</i>		28MartesTuesday 786 Kcal HC 49 g Prot. 20 g Lip 31 g Garbanzos estofados <i>Stewed chickpeas</i> Pollo con tomate asados <i>Roast chicken with roasted tomato</i> Melón <i>Melon</i> NC Garbanzos estofados sin cerdo <i>Stewed chickpeas without pork</i>		29MiércolesWednesday 777 Kcal HC 82 g Prot. 42 g Lip 24 g Patatas con choco <i>Potatoes with cuttlefish</i> Tortilla francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Naranja <i>Orange</i> Patatas guisadas <i>Stewed potatoes</i> Pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i>		30JuevesThursday 778 Kcal HC 89 g Prot. 40 g Lip 28 g Lentejas estofadas con arroz integral <i>Stewed lentils with whole wheat rice</i> Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> Sandía <i>Watermelon</i> NC Lentejas estofadas con arroz integral sin chorizo <i>Stewed lentils with whole wheat rice without pork</i> HI Pavo al horno con ensalada <i>Baked turkey with salad</i>		31ViernesFriday 733 Kcal HC 96 g Prot. 31 g Lip 25 g Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> Lomo de cerdo al horno a la barbacoa con ensalada <i>Barbecue baked pork loin with salad</i> Plátano <i>Banana</i> NC Filete de ternera a la plancha con ensalada <i>Grilled veal fillet with salad</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Sugerencias para la cena <i>Dinner suggest</i>		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 <i>First week</i>		x 1		x 1		Semana 2 <i>Second week</i>		x 2		x 2		x 1		Semana 3 <i>Third week</i>		x 2		x 2		x 1		Semana 4 <i>Fourth week</i>		x 2		x 2		x 1		Semana 5 <i>Fifth week</i>		x 2		x 2		x 1	
ALÉRGENOS		Huevo	Lactosa	Proteína de vaca	Legumbre	Cerdo	Pescado	Gluten	Sulfitos	Sésamo	Frutos secos	Cacahuetes	Mostaza	Crustáceos	Soja	Altramuces	Apio	Moluscos																							
P Alérgicos al pescado		PV Alérgicos a la proteína de vaca	HI Alérgicos al huevo	LI Intolerancia a la lactosa	NC 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.																							