

Menú general

Septiembre September

07 Lunes Monday

Pasta integral con tomate, berenjenas y aceitunas negras
Whole wheat pasta with tomato, eggplant and black olives



Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Grilled beef burger with lettuce and tomato salad



Manzana verde Green apple

 Hamburguesas de pollo
Chicken burgers



 825 kcal

Prot. 30,4g Carbs. 86,8g Grasas 37,4g

08 Martes Tuesday

Arroz tres delicias Three delight rice



Carillas estofadas con pavo Stewed carilla beans with turkey



Melón Melon

 Arroz con tomate Rice with tomato



 Arroz con tomate Rice with tomato



 689 kcal

Prot. 29,3g Carbs. 103,0g Grasas 15,4g

09 Miércoles Wednesday

Ensalada caprese Caprese salad



Pollo asado con ensalada de lechuga, piquillo y cebolla Roasted chicken with lettuce, piquillo pepper and onion salad



Yogur natural sin azúcar Natural yogurt without sugar



 Crema de calabacín Zucchini cream



 751 kcal

Prot. 34,1g Carbs. 45,3g Grasas 47,1g

10 Jueves Thursday

Patatas guisadas con calabaza Pumpkin and potato stew



Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria French omelette with ham with lettuce, tomato and carrot salad



Sandia Watermelon

 Patatas guisadas con calabaza (sin cerdo) Pumpkin and potato stew (pork-free)



 Filete de pavo a la plancha Grilled turkey fillet



 Filete de pavo a la plancha Grilled turkey fillet



 680 kcal

Prot. 19,0g Carbs. 81,0g Grasas 38,6g

11 Viernes Friday

Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham



Palometa con salsa de tomate con pimientos tricolor Pomfret in tomato sauce with tricolor peppers



Plátano Banana

 Guisantes salteados Sautéed peas



 Magro de cerdo con tomate Lean pork with tomato



 705 kcal

Prot. 30,8g Carbs. 75,8g Grasas 27,9g

14 Lunes Monday

Arroz integral con calamares Brown rice with squid



Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz Monkfish in sauce with lettuce and corn salad



Manzana verde Green apple

 Cinta de lomo a la plancha Grilled pork loin



 588 kcal

Prot. 23,7g Carbs. 81,7g Grasas 17,0g

15 Martes Tuesday

Ensalada verde con huevo Green salad with egg



Fideuá de pollo Chicken fideuá



Melón Melon

 Crema de legumbres Legume cream



 Pasta con pavo Pasta with turkey



 651 kcal

Prot. 21,9g Carbs. 77,9g Grasas 26,4g

16 Miércoles Wednesday

Judías verdes salteadas con patatas Sautéed green beans with potatoes



Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate French omelette with lettuce and tomato salad



Yogur natural sin azúcar Natural yogurt without sugar



 Bacalao al horno con crema de zanahorias Baked cod with carrot puree



 661 kcal

Prot. 24,4g Carbs. 56,7g Grasas 35,7g

17 Jueves Thursday

Sopa de ave con fideos Chicken noodle soup



Cocido completo Madrid style stew



Sandia Watermelon

 Consomé de ave con fideos y pollo Chicken noodle soup



 Cocido de garbanzos con pollo Chickpeas and chicken



 Cocido de garbanzos con pollo Chickpeas and chicken



 645 kcal

Prot. 27,3g Carbs. 77,5g Grasas 22,9g

18 Viernes Friday

Crema de calabaza Pumpkin cream



Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Hake in green sauce with lettuce and olive salad



Plátano Banana

 Huevos cocidos con salsa de tomate Hard-boiled eggs with tomato sauce



 515 kcal

Prot. 19,9g Carbs. 63,2g Grasas 18,7g

21 Lunes Monday

Ensalada de cuscús al estilo griego Greek style couscous salad



Bacalao a la riojana con calabacín rehogado Rioja style cod with sautéed zucchini



Manzana verde Green apple

 Pasta con pavo Pasta with turkey



 Tortilla francesa con calabacín French omelette with zucchini



 720 kcal

Prot. 34,8g Carbs. 75,0g Grasas 29,2g

22 Martes Tuesday

Arroz integral con pollo Brown rice with chicken



Ensalada de lentejas Lentil salad



Melón Melon

 Crema de legumbres Legume cream



 728 kcal

Prot. 23,2g Carbs. 101,2g Grasas 23,8g

23 Miércoles Wednesday

Alcachofas rehogadas con jamón Sautéed artichokes with ham



Filete de pollo-pavo al limón con tomate aliñado Lemon chicken or turkey fillet with Seasoned tomato



Yogur natural sin azúcar Natural yogurt without sugar



 Alcachofas rehogadas (sin jamón) Sautéed artichokes



 680 kcal

Prot. 36,2g Carbs. 59,2g Grasas 29,1g

24 Jueves Thursday

Crema de legumbres Legume cream



Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y tomate Galician style hake with lettuce and tomato salad



Sandia Watermelon

 Lacón al horno Baked pork shoulder



 559 kcal

Prot. 20,3g Carbs. 68,3g Grasas 20,1g

25 Viernes Friday

Judías verdes con tomate Green beans with tomato



Ternera asada en su jugo con patatas risoladas Roast beef in its own juices with risotté potatoes



Plátano Banana

 Tortilla de patata con cebolla Potato omelette with onion



 574 kcal

Prot. 30,2g Carbs. 69,5g Grasas 17,2g

28 Lunes Monday

Arroz con verduras Rice with vegetables



Salmon al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Baked salmon in sauce with lettuce and carrot salad



Manzana verde Green apple

 Tortilla francesa con chorizo French omelette with chorizo



 762 kcal

Prot. 26,4g Carbs. 97,2g Grasas 28,2g

29 Martes Tuesday

Sopa de ave con fideos integrales Chicken soup with whole wheat noodles



Cocido completo Madrid style stew



Melón Melon

 Consomé de ave con fideos y pollo Chicken noodle soup



 Cocido de garbanzos con pollo Chickpeas and chicken



 Cocido de garbanzos con pollo Chickpeas and chicken



 644 kcal

Prot. 27,0g Carbs. 78,8g Grasas 22,4g

30 Miércoles Wednesday

Menestra de verduras Mixed vegetable stew



Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y pimientos asados Grilled pork loin with lettuce and roasted pepper salad



Yogur natural sin azúcar Natural yogurt without sugar



 Merluza a la gallega Galician style hake



 746 kcal

Prot. 38,5g Carbs. 61,0g Grasas 36,2g

SUGERENCIAS PARA LA CENA

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	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
 x2  x1  x2	 x2  x2  x1	 x2  x1  x2	 x1  x1  x1

ALÉRGENOS

																
Huevo	Lactosa	Proteína de vaca	Cerdo	Pescado	Crustáceos	Moluscos	Legumbre	Apio	Soja	Altramuces	Mostaza	Sésamo	Frutos secos	Cacahuetes	Gluten	Sulfitos

TRAZAS

																
Huevo	Lactosa	Proteína de vaca	Cerdo	Pescado	Crustáceos	Moluscos	Legumbre	Apio	Soja	Altramuces	Mostaza	Sésamo	Frutos secos	Cacahuetes	Gluten	Sulfitos

ALTERNATIVAS

 Alérgicos al pescado	 Alérgicos a la proteína de vaca	 Alérgicos al huevo	 Intolerancia a la lactosa	 No come cerdo	 Celíacos: el menú se adaptará con alimentos sin gluten
---	---	--	---	---	--

 **Alérgicos a las legumbres:**
los alumnos alérgicos comerán pasta o arroz en el menú

Menú elaborado por Lorenzo Rodríguez Moreno, diplomado en Nutrición humana y dietética y Licenciado en Ciencia y Tecnología de los alimentos. Los menús están calculados para una media de 2400 kcal, basada en las cantidades medias que necesitan los escolares. Aporta entre un 30-35% de las RDA.