

Menú escuela infantil

Septiembre September

1 Martes Tuesday

Aroz integral a la milanesa *Milanese style brown rice*

Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga y tomate *French omelette with ham with lettuce and tomato salad*
Melón *Melon*

686 kcal

Prot. 25,5g

Carbs. 87,8g

Grasas 24,9g

2 Miércoles Wednesday

Crema de calabaza y pera *Pumpkin and pear cream*

Pollo troceado al ajo con ensalada de lechuga y maíz *Diced chicken with garlic with lettuce and corn salad*
Yogur natural sin azúcar *Natural yogurt without sugar*

560 kcal

Prot. 28,7g

Carbs. 53,5g

Grasas 24,5g

3 Jueves Thursday

Sopa de ave con fideos *Chicken noodle soup*

Cocido completo *Madrid style stew*

Sandía *Watermelon*

645 kcal

Prot. 27,3g

Carbs. 77,5g

Grasas 22,9g

4 Viernes Friday

Crema de zanahorias *Carrot cream*

Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y rúcula *Cod with tomato sauce with lettuce and arugula salad*
Plátano *Banana*

625 kcal

Prot. 41,1g

Carbs. 68,6g

Grasas 19,0g

7 Lunes Monday

Pasta integral con tomate y verduras *Whole wheat pasta with tomato and vegetables*

Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate *Grilled beef burger with lettuce and tomato salad*
Manzana verde *Green apple*

830 kcal

Prot. 30,9g

Carbs. 90,2g

Grasas 36,2g

8 Martes Tuesday

Crema de legumbres *Legume cream*

Aroz tres delicias *Three delight rice*

Melón *Melon*

678 kcal

Prot. 20,1g

Carbs. 107,1g

Grasas 16,4g

9 Miércoles Wednesday

Crema de verduras *Vegetable cream*

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*

649 kcal

Prot. 32,2g

Carbs. 58,9g

Grasas 30,4g

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*
Sandía *Watermelon*

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*

705 kcal

Prot. 30,8g

Carbs. 75,8g

Grasas 27,9g

14 Lunes Monday

Aroz integral con calamares *Brown rice with squid*

Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz *Morfish in sauce with lettuce and corn salad*
Manzana verde *Green apple*

588 kcal

Prot. 23,7g

Carbs. 81,7g

Grasas 17,0g

15 Martes Tuesday

Patatas guisadas con verduras y pollo *Chicken and vegetable stew with potatoes*

Fideuá de pollo *Chicken fideuá*

Melón *Melon*

681 kcal

Prot. 25,8g

Carbs. 102,0g

Grasas 16,8g

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*

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*

Sandía *Watermelon*

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*

515 kcal

Prot. 19,9g

Carbs. 63,2g

Grasas 18,7g

21 Lunes Monday

Pasta con pavo *Pasta with turkey*

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

Manzana verde *Green apple*

727 kcal

Prot. 43,6g

Carbs. 83,4g

Grasas 22,4g

22 Martes Tuesday

Crema de guisantes *Pea cream*

Aroz integral con pollo *Brown rice with chicken*

Melón *Melon*

684 kcal

Prot. 24,2g

Carbs. 103,4g

Grasas 17,5g

23 Miércoles Wednesday

Sopa de ave con fideos *Chicken noodle soup*

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*

642 kcal

Prot. 35,4g

Carbs. 57,8g

Grasas 29,0g

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*

Sandía *Watermelon*

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 rissole potatoes*

Plátano *Banana*

574 kcal

Prot. 30,2g

Carbs. 69,5g

Grasas 17,2g

28 Lunes Monday

Aroz 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*

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*

644 kcal

Prot. 27,0g

Carbs. 78,8g

Grasas 22,4g

30 Miércoles Wednesday

Crema de verduras *Vegetable cream*

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y pimientos asados *Grilled pork loin with lettuce and grilled peppers salad*
Yogur natural sin azúcar *Natural yogurt without sugar*

668 kcal

Prot. 31,7g

Carbs. 58,3g

Grasas 33,0g

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	SEMANA 5
 x1  x1  x2	 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.