

Menú escuela infantil

Octubre October

1 Jueves Thursday

Crema de calabaza y puerro
Pumpkin and leek cream



Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
French omelette with lettuce and corn salad



Melón
Melon

545 kcal

Prot. 17,1g Carbs. 55,1g Grasas 27,5g

2 Viernes Friday

Carillas estofadas con verduras
Stewed carilla beans with vegetables



Merluza al horno al ajillo con ensalada de arroz integral, pepino, tomate y maíz
Baked hake with garlic, brown rice, cucumber, tomato and corn salad



Plátano
Banana

597 kcal

Prot. 28,3g Carbs. 80,7g Grasas 14,1g

5 Lunes Monday

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato

Bacalao a la vasca con ensalada de lechuga y zanahoria
Basque style cod with lettuce and carrot salad



Manzana verde
Green apple

844 kcal

Prot. 43,4g Carbs. 96,3g Grasas 29,9g

6 Martes Tuesday

Judías blancas estofadas con chorizo
Stewed white beans with chorizo



Tortilla de patata con calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Potato omelette with zucchini with lettuce and tomato salad



Naranja
Orange

657 kcal

Prot. 27,0g Carbs. 75,4g Grasas 22,9g

7 Miércoles Wednesday

Patatas guisadas con calabaza
Pumpkin and potato stew



Ragout de ternera con verduras con ensalada de lechuga y rúcula
Beef ragout with vegetables with lettuce and arugula salad



Yogur natural sin azúcar
Natural yogurt without sugar



659 kcal

Prot. 25,2g Carbs. 56,9g Grasas 35,5g

8 Jueves Thursday

Pasta con tomate y verduras
Pasta with tomato and vegetables



Lentejas con calabacín
Lentils with zucchini



Melón
Melon

695 kcal

Prot. 23,4g Carbs. 102,1g Grasas 18,5g

9 Viernes Friday

Crema de verduras
Vegetable cream



Abadejo rebozado con ensalada de brotes tiernos
Battered pollock with baby leaf salad



Plátano
Banana

676 kcal

Prot. 19,8g Carbs. 85,9g Grasas 26,0g

12 Lunes Monday

¡Festivo! 🎉

13 Martes Tuesday

Crema de legumbres
Legume cream



Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga, pimiento y cebolla
French omelette with ham with lettuce, piquillo pepper and onion salad



Naranja
Orange

636 kcal

Prot. 23,3g Carbs. 65,5g Grasas 28,1g

14 Miércoles Wednesday

Arroz con brócoli
Rice with broccoli

Magro de cerdo con tomate con ensalada de canónigos y zanahoria
Lean pork with tomato with lamb's lettuce and carrot salad



Yogur natural sin azúcar
Natural yogurt without sugar



684 kcal

Prot. 32,6g Carbs. 77,3g Grasas 26,0g

15 Jueves Thursday

Crema de calabaza y pera
Pumpkin and pear cream



Judías blancas con verduras
White beans with vegetables



Melón
Melon

498 kcal

Prot. 19,3g Carbs. 74,5g Grasas 9,6g

16 Viernes Friday

Puré de verduras
Creamy vegetable soup



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



Plátano
Banana

529 kcal

Prot. 22,0g Carbs. 66,9g Grasas 17,1g

19 Lunes Monday

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato

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



Manzana verde
Green apple

856 kcal

Prot. 27,5g Carbs. 94,5g Grasas 39,1g

20 Martes Tuesday

Sopa de ave con fideos
Chicken noodle soup



Cocido completo
Madrid style stew



Naranja
Orange

661 kcal

Prot. 27,5g Carbs. 80,5g Grasas 22,6g

21 Miércoles Wednesday

Crema de verduras
Vegetable cream



Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz
Pomfret in tomato sauce with lettuce and corn salad



Yogur natural sin azúcar
Natural yogurt without sugar



617 kcal

Prot. 26,0g Carbs. 65,2g Grasas 26,7g

22 Jueves Thursday

Lentejas estofadas con arroz
Stewed lentils with rice



Tortilla francesa con mazorca de maíz asada
French omelette with roasted corn on the cob



Melón
Melon

676 kcal

Prot. 26,8g Carbs. 81,7g Grasas 24,3g

23 Viernes Friday

Crema de calabacín
Zucchini cream



Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria
Rioja style hake with lettuce and carrot salad



Plátano
Banana

585 kcal

Prot. 20,6g Carbs. 63,0g Grasas 25,9g

26 Lunes Monday Pasta integral a la italiana <i>Italian style whole wheat pasta</i> Rape en salsa con pisto <i>Morfish in sauce with ratatouille</i> Manzana verde <i>Green apple</i> 664 kcal Prot. 27,2g Carbs. 94,9g Grasas 17,4g	27 Martes Tuesday Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i> Judías pintas con verduras <i>Stewed pinto beans with vegetables</i> Naranja <i>Orange</i> 771 kcal Prot. 27,7g Carbs. 120,5g Grasas 15,4g	28 Miércoles Wednesday Crema de zanahorias <i>Carrot cream</i> Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Roasted chicken with lettuce, tomato and corn salad</i> Kéfir natural sin azúcar <i>Natural kefir without sugar</i> 572 kcal Prot. 28,9g Carbs. 45,3g Grasas 29,5g	29 Jueves Thursday Patatas guisadas con chorizo <i>Potato and chorizo stew</i> Tortilla francesa con calabacín con ensalada de lechuga y rúcula <i>French omelette with zucchini with lettuce and arugula salad</i> Melón <i>Melon</i> 694 kcal Prot. 25,9g Carbs. 73,6g Grasas 31,4g	30 Viernes Friday Puré de verduras <i>Creamy vegetable soup</i> Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Cod in green sauce with lettuce and carrot salad</i> Plátano <i>Banana</i> 629 kcal Prot. 20,6g Carbs. 74,2g Grasas 25,3g
--	---	---	---	---

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  x0  x1  x1	SEMANA 2  x1  x2  x2	SEMANA 3  x2  x2  x1	SEMANA 4  x1  x2  x2	SEMANA 5  x2  x1  x2
--	---	---	---	---

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

P Alérgicos al pescado	PV Alérgicos a la proteína de vaca	H Alérgicos al huevo	L Intolerancia a la lactosa	NC No come cerdo	Celiacos: 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.