

Menú general

Octubre October

01 Jueves Thursday

Crema de calabaza y puerro
Pumpkin and leek cream

Huevos cocidos con salsa rosa
con ensalada de lechuga y maíz
*Hard-boiled eggs with cocktail sauce
with lettuce and corn salad*

Mejón Melon

Magro de cerdo con tomate
Lean pork with tomato

636 kcal
Prot. 19,0g Carbs. 56,5g Grasas 36,1g

02 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
with brown rice, cucumber, tomato and
corn salad*

Plátano Banana

Pollo a la jardinera *Gardener's
chicken*

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

05 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*

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

Lomo de Sajonia *Smoked pork
loin*

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

06 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*

Judías blancas estofadas
(sin chorizo) *Stewed white
beans with chorizo*

Filete de pavo a la plancha
Grilled turkey fillet

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

07 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*

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

Pollo troceado al ajillo *Diced
chicken with garlic*

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

08 Jueves Thursday

Salteado de verduras con pasta
Sautéed vegetables with pasta

Lentejas con calabacín *Lentils with
zucchini*

Mejón Melon

Lentejas con calabacín (sin
cerdo) *Lentils with zucchini*

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

09 Viernes Friday

Crema de coliflor *Cauliflower Pumpkin
cream*

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

Plátano Banana

Filete de pollo empanado
Breaded chicken fillet

686 kcal
Prot. 23,4g Carbs. 73,6g Grasas 30,6g

12 Lunes Monday

¡Festival!

13 Martes Tuesday

Ensalada de legumbres con
encurtidos *Bean salad with pickles*

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

Naranja *Orange*

Tortilla francesa *French
omelette*

Chuletas de pavo al ajillo
Garlic turkey fillets

659 kcal
Prot. 23,0g Carbs. 81,6g Grasas 33,3g

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*

Bacalao ajoarriero *Cod with
garlic sauce*

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

15 Jueves Thursday

Crema de setas *Mushroom cream*

Judías blancas con verduras *White
beans with vegetables*

Mejón Melon

Judías blancas estofadas
(sin chorizo) *Stewed white
beans with chorizo*

514 kcal
Prot. 20,5g Carbs. 74,8g Grasas 11,1g

16 Viernes Friday

Judías verdes salteadas con
patatas *Sautéed green beans with
potatoes*

Merluza en salsa verde con
ensalada de repollo, lechuga y
granada *Hake in green sauce with
cabbage, lettuce and pomegranate salad*

Plátano Banana

Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet

577 kcal
Prot. 23,4g Carbs. 73,2g Grasas 18,9g

19 Lunes Monday

Ensalada de arroz integral *Brown
rice salad*

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

Manzana verde *Green apple*

Ensalada de arroz integral
(sin huevo cocido) *Brown rice
salad*

Hamburguesas de pollo
Chicken burgers

764 kcal
Prot. 27,2g Carbs. 76,9g Grasas 36,6g

20 Martes Tuesday

Sopa de ave con fideos *Chicken
noodle soup*

Cocido completo *Madrid style stew*

Naranja *Orange*

Sopa de ave con fideos
(gallo sin cerdo) *Chicken
noodle soup*

Cocido de garbanzos con
pollo *Chickpeas and chicken
stew*

Cocido de garbanzos con
pollo *Chickpeas and chicken
stew*

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

21 Miércoles Wednesday

Coliflor rehogada con patata
cocida *Sautéed cauliflower with boiled
potatoes*

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*

Filete de pollo-pavo al limón
Lemon chicken or turkey fillet

684 kcal
Prot. 27,6g Carbs. 62,9g Grasas 33,7g

22 Jueves Thursday

Ensalada de lentejas *Lentil salad*

Huevos al horno con verduras con
mazorca de maíz asada *Baked eggs
with vegetables with roasted corn on the
cob*

Mejón Melon

Cinta de lomo adobado a la
plancha *Grilled marinated pork
loin*

599 kcal
Prot. 20,4g Carbs. 71,9g Grasas 23,4g

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

Tortilla francesa con chorizo
French omelette with chorizo

585 kcal
Prot. 20,6g Carbs. 63g Grasas 25,89g

26 Lunes Monday Ensalada de pasta integral <i>Whole wheat pasta salad</i> Rape en salsa con pisto <i>Monkfish in sauce with ratatouille</i> Manzana verde <i>Green apple</i> Pasta integral a la italiana <i>Italian style Whole wheat pasta</i> Huevos al horno con verduras <i>Baked eggs with vegetables</i> 623 kcal Prot. 25,6g Carbs. 89,7g Grasas 15,8g	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> Judías pintas con verduras (sin cerdo) <i>Stewed pinto beans with vegetables</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> Patatas guisadas con calabaza (sin cerdo) <i>Pumpkin and potato stew (pork-free)</i> Ragout de pavo en salsa a la naranja <i>Turkey ragout in orange sauce</i> 694 kcal Prot. 25,9g Carbs. 73,6g Grasas 31,4g	30 Viernes Friday Guisantes salteados con jamón <i>Sautéed peas with ham</i> Bacalao en salsa verde con ensalada <i>Cod in green sauce with salad</i> Plátano <i>Banana</i> Guisantes salteados <i>Sautéed peas</i> Cinta de lomo con salsa de tomate <i>Pork loin in tomato sauce</i> 684 kcal Prot. 29,4g Carbs. 78,7g Grasas 25,0g
---	--	--	---	--

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
 x0  x1  x1	 x1  x2  x2	 x2  x2  x1	 x1  x2  x2	 x2  x1  x2

ALÉRGENOS

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

TRAZAS

																
Huevo	Lactosa	Proteína de vaca	Cerdo	Pescado	Crustáceos	Moluscos	Legumbre	Apio	Soja	Altramuces	Mostaza	Sésamo	Frutos secos	Cacahuètes	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.