



MENÚ DE COMEDOR

ABRIL 2025



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL

0, 1 Y 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Kcal media semanal: 452.5 CH:62.2 G:15 P:16.9

1 Kcal: 419 CH:57.6 G:13.9 P:15.7
PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5
PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
TALLARINES CON AJO Y QUESO
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE BASQUE-STYLE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:15.5
PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE
BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.1

7 Kcal: 477 CH:65.5 G:15.9 P:17.8
PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.6
PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RURO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 435 CH:59.8 G:14.5 P:16.3
PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 453 CH:62.2 G:15.1 P:16.9
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 450.2 CH:61.9 G:15 P:16.8

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 453 CH:62.2 G:15.1 P:16.9
PURÉ DE MERLUZA Y VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 449 CH:61.3 G:14.9 P:16.8
PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.3
PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 436 CH:59.9 G:14.5 P:16.3
PURÉ DE HUEVO Y VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 446.6 CH:61.4 G:14.8 P:16.7

28 Kcal: 462 CH:63.5 G:15.4 P:17.3
PURÉ DE PAVO Y VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 452 CH:62.1 G:15 P:16.9
PURÉ DE BACALAO FRESCO Y VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 426 CH:58.5 G:14.2 P:15.9
PURÉ DE ALUBIAS Y VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT





ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

INFANTIL Y PRIMARIA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 667.7 CH: 91.8 G: 22.2 P: 25

1 Kcal: 684 CH:94. G:22.8 P:25.6
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3
TALLARINES CON AJO Y QUESO
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE BASQUE-STYLE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 682 CH:93.7 G: 22.7 P:25.5
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 655.5 CH:90.1 G:17.4 P: 24.5

7 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RUJO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 660 CH: 90.7 G: 22 P: 24.7

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 684 CH:94 G:22.8 P:25.6
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P: 25.5
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 634.6 CH:87.2 G: 21.1 P: 23.8

28 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P: 24.3
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 639 CH:87.8 G: 21.3 P:23.9
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

SECUNDARIA Y BACHILLERATO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 849.2 CH:116.7 G:28.3 P: 31.8

1 Kcal: 867 CH:119.2 G:28.9 P: 32.5

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA
COLIFLOR GRATINADA
GRATINATED CAULIFLOWER
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD
RAPE A LA MARINERA
MARINARA STYLE MONKFISH
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 826 CH:113.5 G: 27.5 P:30.9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
GUISANTES CON GAMBAS
PEAS WITH PRAWNS
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
PLATILLO AL LIMÓN
LEMON SEA BASS
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

TALLARINES CON AJO Y QUESO
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE
QUICHÉ DE CALABACÍN Y BACON
COURGETTE AND BACON QUICHE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE BASQUE-STYLE
FLAMENQUINES CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE ROLL WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 840 CH:115.5 G: 28 P:31.5

BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
ARROZ NEGRO CON ALIOLI
BLACK RICE WITH ALIOLI
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH SALAD
REVUELTO DE BACALAO Y AJOS TIERNOS
SCRAMBLED EGGS WITH COD AND GARLIC SHOOTS
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 840.7 CH:115.6 G:28 P:31.5

7 Kcal: 806 CH:110.8 G:26.8.2 P:30.2

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
ESPINACAS GRATINADAS
AU GRATIN SPINACH
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN-STYLE PORK
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 845 CH:116.1 G:28.1 P:31.6

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
RISOTTO DE CHAMPIÑONES
MUSHROOM RISOTTO
FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
BOQUERONES A LA ANDALUZA
FRIED ANCHOVIES
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 850 CH:116.8 G: 28.3 P:31.8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN
VEGETABLES AND TUNA PIE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO
HAM CROQUETTES
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
SALMOREJO
SALMOREJO
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
FRUTA
FRUIT

11

FESTIVO
HOLIDAY

14

FESTIVO
HOLIDAY

15

FESTIVO
HOLIDAY

16

FESTIVO
HOLIDAY

17

FESTIVO
HOLIDAY

18

FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 827.7 CH:113.8 G:27.5 P:31

21

FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
ENSALADA SALPICÓN DE MARISCO
SEAFOOD SALAD WITH SALPICON
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
TEMPURA DE BACALAO CON VERDURAS
COD TEMPURA WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 816 CH:112.2 G:27.2 P:30.6

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
ATÚN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED TUNA WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31

CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI
PATATAS CON CHOCO
POTATOES WITH CUTTLEFISH
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
SAN JACOBO CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 840 CH:115.5 G:28 P:31.5

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
ENSALADA CÉSAR
CESAR SALAD
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE
QUESADILLAS CON ENSALADA
QUESADILLAS WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 837.6 CH:115.1 G:27.9 P: 31.4

28 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
ENSALADA MALAGUEÑA
MALAGA-STYLE SALAD
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
CALAMARES A LA ROMANA
ROMAN-STYLE SQUID
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 810 CH:111.3 G:27 P:30.3

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
CALABACÍN RELLENO DE SETAS
ZUCCHINI STUFFED WITH MUSHROOMS
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
CINTA DE LOMO A LA PIMIENTA
PORK LOIN WITH PEPPER SAUCE
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 849 CH:116.7 G:28.3 P:31.8

ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
GAZPACHO ANDALUZ
ANDALUSIAN GAZPACHO
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO
PEPPERS STUFFED WITH COD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

ALERGIA AL HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 667.7 CH: 91.8 G: 22.2 P: 25

1 Kcal: 684 CH:94. G:22.8 P:25.6
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM
PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND
MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6
SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3
PASTA SIN HUEVO CON AJO Y TOMATE
FRIED NOODLES WITH GARLIC
AND TOMATO SAUCE (EGG
FREE)
MERLUZA A LA VASCA (SIN HUEVO)
HAKE BASQUE-STYLE (EGG
FREE)
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 682 CH:93.7 G: 22.7 P:25.5
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH
SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 655.5 CH:90.1 G:17.4 P: 24.5

7 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24
PASTA SIN HUEVO A LA NAPOLITANA
EGG FREE NEAPOLITAN STYLE
MACARONI (EGG FREE)
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RUJO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
LOMO DE SAJONIA A PLANCHA
GRILLED SAXONIAN LOIN
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 660 CH: 90.7 G: 22 P: 24.7

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4
PASTA SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG
FREE)
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3
SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 684 CH:94 G:22.8 P:25.6
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH
ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P: 25.5
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 634.6 CH:87.2 G: 21.1 P: 23.8

28 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23
PASTA SIN HUEVO A LA NAPOLITANA
EGG FREE FUSILLI WITH
NEAPOLITAN SAUCE (EGG
FREE)
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P: 24.3
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 639 CH:87.8 G: 21.3 P:23.9
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

ALERGIA AL PESCADO Y AL MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 667.7 CH: 91.8 G: 22.2 P: 25

1 Kcal: 684 CH:94. G:22.8 P:25.6
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3
TALLARINES CON AJO Y QUESO
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE
BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF FILLET AND SALAD
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 682 CH:93.7 G: 22.7 P:25.5
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 655.5 CH:90.1 G:17.4 P: 24.5

7 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARON
LOMO PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RUJO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 660 CH: 90.7 G: 22 P: 24.7

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 684 CH:94 G:22.8 P:25.6
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P: 25.5
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 634.6 CH:87.2 G: 21.1 P: 23.8

28 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P: 24.3
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 639 CH:87.8 G: 21.3 P:23.9
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

CELIACO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 667.7 CH: 91.8 G: 22.2 P: 25

1 Kcal: 684 CH:94. G:22.8 P:25.6
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM
PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND
MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6
SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3
PASTA SIN GLUTEN CON AJO Y QUESO
FRIED NOODLES WITH GARLIC
AND CHEESE (GLUTEN FREE)
MERLUZA A LA VASCA
HAKE BASQUE-STYLE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 682 CH:93.7 G: 22.7 P:25.5
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH
SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 655.5 CH:90.1 G:17.4 P: 24.5

7 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24
PASTA SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE
MACARONI (GLUTEN FREE)
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RUJO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE (GLUTEN
FREE)
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 660 CH: 90.7 G: 22 P: 24.7

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4
PASTA SIN GLUTEN BOLOÑESA
PASTA BOLOGNESE (GLUTEN
FREE)
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
STEW SOUP (GLUTEN FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 684 CH:94 G:22.8 P:25.6
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH
ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P: 25.5
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 634.6 CH:87.2 G: 21.1 P: 23.8

28 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23
PASTA SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN
SAUCE
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P: 24.3
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 639 CH:87.8 G: 21.3 P:23.9
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

INTOLERANCIA A LA LACTOSA ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 667.7 CH: 91.8 G: 22.2 P: 25

1 Kcal: 684 CH:94. G:22.8 P:25.6
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM
PAELLA
CINTA DE LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH HONEY AND
MUSTARD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3
TALLARINES CON AJO Y TOMATE
NOODLES WITH GARLIC AND
TOMATO SAUCE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE BASQUE-STYLE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 682 CH:93.7 G: 22.7 P:25.5
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKEN WITH
SALAD
FRUTA

Kcal media semanal: 655.5 CH:90.1 G:17.4 P: 24.5

7 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE
MACARONI
FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3
ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE
POLLO BARBACOA
CHICKEN BARBACUE
FRUTA
FRUIT

11
FESTIVO
HOLIDAY

14
FESTIVO
HOLIDAY

15
FESTIVO
HOLIDAY

16
FESTIVO
HOLIDAY

17
FESTIVO
HOLIDAY

18
FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 660 CH: 90.7 G: 22 P: 24.7

21
FESTIVO
HOLIDAY

22 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 684 CH:94 G:22.8 P:25.6
CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROTS WITH
ZUCCHINI
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P: 25.5
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
FRUTA

Kcal media semanal: 634.6 CH:87.2 G: 21.1 P: 23.8

28 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN
SAUCE
SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P: 24.3
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 639 CH:87.8 G: 21.3 P:23.9
ARROZ AL CURRY
RICE WITH CURRY
HAMBURGUESA CON ENSALADA
BURGER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

DESAYUNOS Y MERIENDAS



DESAYUNOS

MERIENDAS

DIARIO

OCASIONAL

DIARIO

OCASIONAL

LECHE
PAPILLA DE FRUTAS
FRUTA VARIADA
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
PECHUGA DE PAVO
TOMATE RALLADO
ZUMO DE FRUTAS
TOSTADAS
CEREALES
GALLETAS

HUEVO REVUELTO
QUESO FRESCO
BIZCOCHO CASERO
SÁNDWICH
CHURROS

PAPILLA DE FRUTAS
LECHE
FRUTA VARIADA
ZUMO DE FRUTAS
BOCATAS

GALLETAS
BIZCOCHO
YOGUR
BATIDO DE FRUTAS
SÁNDWICH

**Lista de alimentos que se sirven en los desayunos y meriendas.
En la columna 'Diario' se detallan los productos que se ofrecen
todos los días y en 'Ocasional', aquellos que se sirven de forma
esporádica para complementar la dieta.**





ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2025

CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 452.5 CH:62.2 G:15 P:16.9

1 Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9

ENDIVIAS RELLENAS DE ATÚN Y DADOS DE AGUACATE
BROCHETAS DE POLLO CON PIMIENTO ASADOS
FRUTA

2 Kcal: 469 CH:64.4 G:16.6 P:17.5

MIX DE VERDURAS A LA PLANCHA CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

3 Kcal: 432 CH:59.4 G:14.4 P:16.2

CREMA DE ALCACHOFAS
JAMONCITOS DE PAVO AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS
FRUTA

4 Kcal: 458 CH:62.9 G:15.2 P:17.1

PARMIGIANA
MERLUZA A LA VASCA
FRUTA

Kcal media semanal: 451.2 CH:62 G:15 P:17.3

7 Kcal: 486 CH:66.8 G:16.2 P:18.2

ENSALADA COMPLETA CON DADOS DE AGUACATE, QUESO DE CABRA Y MAÍZ
EMPANADILLAS CASERAS DE HUEVO DURO Y ATÚN
FRUTA

8 Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.5

HERVIDO VALENCIANO
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9 Kcal: 412 CH:56.6 G:13.7 P:15.4

COLIFLOR GRATINADA
CALAMARES EN SU TINTA
FRUTA

10 Kcal: 428 CH:58.8 G:14.2 P:16.

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS DE LEGUMBRES
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
FRUTA

11 **FESTIVO**

Kcal media semanal: 463 CH:63.7 G:15.4 P:17.3

14 **FESTIVO**

15 **FESTIVO**

16 **FESTIVO**

17 **FESTIVO**

18 **FESTIVO**

Kcal media semanal: 456.2 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

21 **FESTIVO**

22 Kcal: 439 CH:60 G:14.6 P:16.4
GUISANTES SALTEADOS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

23 Kcal: 440 CH:60.5 G:14.6 P:16.5
ZUCHINI
HUEVOS RELLENOS DE LECHUGA, ATÚN Y DADOS DE AGUACATE
FRUTA

24 Kcal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2
CALDO DE POLLO CON SÉMOLA DE ARROZ
PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURAS Y CARNE PICADA DE POLLO
FRUTA

25 Kcal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8
PIZZA CASERA CON BASE DE COLIFLOR, TOMATE, QUESO MOZZARELLA, CHAMPIÑONES Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

Kcal media semanal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2

28 Kcal: 459 CH:963.1 G:15.3 P:17.2
JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON DADOS DE PATATA Y SALSA DE TOMATE NATURAL
SOLOMILLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
FRUTA

29 Kcal: 459 CH:963.1 G:15.3 P:17.2
CREMA DE CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN SERRANO
FRUTA

30 Kcal: 459 CH:963.1 G:15.3 P:17.2
WRAPS RELLENOS DE CANÓNIGOS, PECHUGA DE POLLO, ZANAHORIA, TOMATE Y DADOS DE AGUACATE
FRUTA

