



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL



# **MENÚ DE COMEDOR**

---

**MAYO 2025**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			<b>1</b>	<b>2</b>
			FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 449.6 CH:61.8 G:14.9 P:16.8

<b>5</b> Kcal: 425 CH:58.4 G:14.1 P:15.9	<b>6</b> Kcal: 469 CH:64.4 G:15.6 P:17.5	<b>7</b> Kcal: 421 CH:57.8 G:14 P:15.7	<b>8</b> Kcal: 431 CH:59.2 G:14.3 P:16.1	<b>9</b> Kcal: 472 CH:64.9 G:15.7 P:17.7
<b>PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> TURKEY WITH VEGETABLES PUREE <b>ARROZ FRITO CON HUEVO</b> FRIED RICE WITH EGG <b>SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS</b> GRILLED SALMON WITH VEGETABLES <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> COD WITH VEGETABLES PUREE <b>CREMA DE PUERROS</b> CREAM OF LEEK SOUP <b>ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA</b> MEATBALLS JARDINERE <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> BEANS WITH VEGETABLES PUREE <b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> BEEF WITH VEGETABLES PUREE <b>ENSALADA DE ATÚN HUEVO Y GUI SANTES</b> TUNA, EGG AND PEAS SALAD <b>CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA</b> PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> LENTILS WITH VEGETABLES PUREE <b>MACARRONES A LA NAPOLITANA</b> NEAPOLITAN SAUCE MACARONI <b>MERLUZA A LA VASCA</b> HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE <b>YOGUR</b> YOGHOURT

Kcal media semanal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8

<b>12</b> Kcal: 455 CH:62.5 G:15.1 P:17	<b>13</b> Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.3	<b>14</b> Kcal: 412 CH:56.6 G:13.7 P:15.4	<b>15</b>	<b>16</b> Kcal: 466 CH:64 G:15.5 P:17.4
<b>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> CHICKEN AND VEGETABLES PUREE <b>BRÓCOLI CON PESTO</b> BROCCOLI WITH PESTO SAUCE <b>FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS</b> RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> HAKE WITH VEGETABLES PUREE <b>ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO</b> SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE <b>FILETE DE GALLO CON PISTO</b> SOLE FILLET WITH RATATOUILLE <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE <b>ALUBIAS ESTOFADAS</b> BEANS STEW <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD <b>FRUTA</b> FRUIT	FESTIVO HOLIDAY	<b>PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> EGG WITH VEGETABLES PUREE <b>ARROZ A LA CUBANA</b> CUBAN-STYLE RICE <b>PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA</b> GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD <b>YOGUR</b> YOGHOURT

Kcal media semanal: 432.6 CH: 59.4 G:14.4 P:16.2

<b>19</b> Kcal: 423 CH:58.1 G: 14.1 P:15.8	<b>20</b> Kcal: 420 CH:57.7 G:14 P:15.7	<b>21</b> Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1	<b>22</b> Kcal: 439 CH:60.3 G:14.6 P:16.4	<b>23</b> Kcal: 425 CH:58.4 G: 14.1 P:15.9
<b>PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> TURKEY WITH VEGETABLES PUREE <b>FUSILLI CON PISTO</b> FUSILLI WITH RATATOUILLE <b>SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA</b> ORANGE SALMON WITH SALAD <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> COD WITH VEGETABLES PUREE <b>CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN</b> CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP <b>LONGANIZA AL AJILLO</b> SAUSAGE IN GARLIC SAUCE <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> BEANS WITH VEGETABLES PUREE <b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> BEEF WITH VEGETABLES PUREE <b>PAELLA DE MARISCO</b> SEAFOOD PAELLA <b>MERLUZA ORLY CON ENSALADA</b> ORLY HAKE WITH SALAD <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> LENTILS WITH VEGETABLES PUREE <b>ENSALADA DE PASTA</b> PASTA SALAD <b>POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO</b> CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES <b>YOGUR</b> YOGHOURT

Kcal media semanal: 456 CH: 62.7 G:15.2 P: 17.1

<b>26</b> Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.1	<b>27</b> Kcal: 430 CH:59.1 G:14.3 P:16.1	<b>28</b> Kcal: 447 CH:61.4 G:14.9 P:16.7	<b>29</b> Kcal: 485 CH:66.6 G:16.1 P:18.1	<b>30</b> Kcal: 461 CH:63.3 G:15.3 P:17.2
<b>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> CHICKEN AND VEGETABLES PUREE <b>ENSALADA DE PATATA HUEVO Y ATÚN</b> POTATO, EGG AND TUNA SALAD <b>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</b> MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> HAKE WITH VEGETABLES PUREE <b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE <b>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO</b> CRISPY BAKED COD <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE <b>LENTEJAS</b> LENTILS STEW <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS Y HORTALIZAS</b> BEEF WITH VEGETABLES PUREE <b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS</b> SAUTEED GREEN BEANS <b>POLLO AL CURRY</b> CHICKEN CURRY <b>FRUTA</b> FRUIT	<b>PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b> EGG WITH VEGETABLES PUREE <b>MACARRONES A LA CREMA</b> MACARONI WITH CREAM SAUCE <b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b> OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD <b>YOGUR</b> YOGHOURT



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MAYO 2025

## INFANTIL Y PRIMARIA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			<b>1</b>	<b>2</b>
			FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 640.8 CH: 88.1 G: 21.3 P:24

<b>5</b> Kcal: 630 CH:86.6 G:21 P:23.6	<b>6</b> Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2	<b>7</b> Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7	<b>8</b> Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23	<b>9</b> Kcal: 626 CH:86 G:20.8 P:23.4
ARROZ FRITO CON HUEVO FRIED RICE WITH EGG SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS GRILLED SALMON WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA MEATBALLS JARDINERE FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	ENSALADA DE ATÚN HUEVO Y GUISANTES TUNA, EGG AND PEAS SALAD CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE FRUTA FRUIT	MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITAN SAUCE MACARONI MERLUZA A LA VASCA HAKE IN BASQUE-STYLE SAUCE YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 644 CH: 88.5 G: 21.4 P:24.1

<b>12</b> Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3	<b>13</b> Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1	<b>14</b> Kcal: 647 CH:92.6 G:22.4 P:25.2	<b>15</b>	<b>16</b> Kcal: 466 CH:64 G:21.1 P:23.7
BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO SAUCE FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES FRUTA FRUIT	ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE FILETE DE GALLO CON PISTO SOLE FILLET WITH RATATOUILLE FRUTA FRUIT	ALUBIAS ESTOFADAS BEANS STEW TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT	FESTIVO HOLIDAY	ARROZ A LA CUBANA CUBAN-STYLE RICE PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 638.4 CH: 87.7 G: 26.6 P:23.9

<b>19</b> Kcal: 681 CH:93.6 G:22.7 P:25.5	<b>20</b> Kcal: 662 CH:91 G:22 P: 24.8	<b>21</b> Kcal: 620 CH:85.2 G:20.6 P:23.2	<b>22</b> Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23	<b>23</b> Kcal: 614 CH:84.4 G: 20.4 P:23
FUSILLI CON PISTO FUSILLI WITH RATATOUILLE SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA ORANGE SALMON WITH SALAD FRUTA FRUIT	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP LONGANIZA AL AJILLO SAUSAGE IN GARLIC SAUCE FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	PAELLA DE MARISCO SEAFOOD PAELLA MERLUZA ORLY CON ENSALADA ORLY HAKE WITH SALAD FRUTA FRUIT	ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 640.4 CH: 88 G: 21.3 P: 24

<b>26</b> Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7	<b>27</b> Kcal: 625 CH:85.9 G:20.8 P:23.4	<b>28</b> Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24	<b>29</b> Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9	<b>30</b> Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8
ENSALADA DE PATATA HUEVO Y ATÚN POTATO, EGG AND TUNA SALAD ALBÓNDIGAS CON TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE FRUTA FRUIT	ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD FRUTA FRUIT	LENTEJAS LENTILS STEW TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTEED GREEN BEANS POLLO AL CURRY CHICKEN CURRY FRUTA FRUIT	MACARRONES A LA CREMA MACARONI WITH CREAM SAUCE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD YOGUR YOGHOURT



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			1	2
			FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 824.8 CH:113.4 G:27.4 P:30.9

5	6	7	8	9
Kcal: 811 CH:111.5 G:27.5 P:30.4	Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	Kcal: 814 CH:111.9 G:27.1 P:30.5	Kcal: 822 CH:113 G:27.4 P:30.8	Kcal: 815 CH:112.1 G:27.1 P:30.5
<b>ARROZ FRITO CON HUEVO</b> FRIED RICE WITH EGG <b>CALABACÍN RELLENO DE SETAS</b> COURGETTE STUFFED WITH MUSHROOMS <b>SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS</b> GRILLED SALMON WITH VEGETABLES <b>POLLO AL LIMÓN</b> LEMON CHICKEN FRUTA FRUIT	<b>VICHYSOISE</b> VICHYSOISE <b>ENSALADA CÉSAR</b> CÉSAR SALAD <b>ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA</b> MEATBALLS JARDINERE <b>ADOBO SEVILLANO</b> MARINATED FISH FRUTA FRUIT	<b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>COGOLLOS AL AJILLO</b> GARLIC SPROUTS <b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW <b>LIMANDA MEUNIÈRE</b> SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE FRUTA FRUIT	<b>ENSALADA DE ATÚN HUEVO Y GUISANTES</b> TUNA, EGG AND PEAS SALAD <b>CANELONES DE CARNE</b> MEAT CANNELLONI <b>CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA</b> PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE <b>BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO</b> COD WITH ONION AND RATATOUILLE FRUTA FRUIT	<b>MACARRONES A LA NAPOLITANA</b> NEAPOLITAN SAUCE MACARONI <b>SALMOREJO CORDOBÉS</b> TOMATO SOUP <b>MERLUZA A LA VASCA</b> HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE <b>SAN JACOBO CON ENSALADA</b> BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 841.2 CH:115.6 G:28 P:31.5

12	13	14	15	16
Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9	Kcal: 842 CH:115.7 G:28 P:31.5	Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3		Kcal: 861 CH:118.3 G:28.7 P:32.2
<b>BRÓCOLI CON PESTO</b> BROCCOLI WITH PESTO SAUCE <b>ARROZ NEGRO CON ALIOLI</b> BLACK RICE WITH ALIOLI <b>FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS</b> RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES <b>PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO</b> COD STUFFED PEPPERS FRUTA FRUIT	<b>ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO</b> SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE <b>QUICHÉ LORRAINE</b> LORRAINE QUICHE <b>FILETE DE GALLO CON PISTO</b> SOLE FILLET WITH RATATOUILLE <b>CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO</b> SERRANO HAM CROQUETTES FRUTA FRUIT	<b>ALUBIAS ESTOFADAS</b> BEANS STEW <b>ENSALADA DE FRUTAS CON YORK</b> FRUIT SALAD WITH HAM <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD <b>LACÓN A LA GALLEGA</b> HAM IN GALICIAN-STYLE FRUTA FRUIT	FESTIVO HOLIDAY	<b>ARROZ A LA CUBANA</b> CUBAN-STYLE RICE <b>ENSALADA CAMPERA</b> COUNTRY SALAD <b>PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA</b> GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD <b>REVUELTO DE ESPARRAGOS</b> SCRAMBLED EGGS WITH ASPARAGUS YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 846.4 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

19	20	21	22	23
Kcal: 863 CH:118.6 G:28.7 P:32.3	Kcal: 816 CH:112.2 G:27.2 P:30.6	Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7	Kcal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4	Kcal: 843 CH:115.9 G: 28.1 P:31.6
<b>FUSILLI CON PISTO</b> FUSILLI WITH RATATOUILLE <b>ENSALADA TROPICAL</b> TROPICAL SALAD <b>SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA</b> ORANGE SALMON WITH SALAD <b>BERENJENA RELLENA CON ENSALADA</b> STUFFED AUBERGINE WITH SALAD FRUTA FRUIT	<b>CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN</b> CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP <b>ENSALADA ALEMANA</b> GERMAN-STYLE SALAD <b>LONGANIZA AL AJILLO</b> SAUSAGE IN GARLIC SAUCE <b>CHIPIRÓN A LA ANDALUZA</b> ANDALUSIAN-STYLE BABY SQUID FRUTA FRUIT	<b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>CHAMPIÑÓN AL AJILLO</b> GARLIC MUSHROOMS <b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW <b>BACALAO EN TEMPURA CON VERDURAS</b> TEMPURA COD WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	<b>PAELLA DE MARISCO</b> SEAFOOD PAELLA <b>ALUBIAS CON ALMEJAS</b> BEANS WITH CLAMS <b>MERLUZA ORLY CON ENSALADA</b> ORLY HAKE WITH SALAD <b>PINCHOS MORUNOS</b> MOORISH SKEWERS FRUTA FRUIT	<b>ENSALADA DE PASTA</b> PASTA SALAD <b>GAZPACHO ANDALUZ</b> ANDALUSIAN GAZPACHO <b>POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO</b> CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES <b>ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS</b> GRILLED TUNA WITH PEPPERS YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 852.2 CH:117.1 G:28.84 P: 31.9

26	27	28	29	30
Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2	Kcal: 861 CH: 118.3 G:28.7 P:32.2	Kcal: 806 CH:110.8 G: 26.8 P:30.2	Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7	Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3
<b>ENSALADA DE PATATA HUEVO Y ATÚN</b> POTATO, EGG AND TUNA SALAD <b>LASAÑA DE VERDURAS</b> VEGETABLES LASAGNA <b>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</b> MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE <b>BOQUERONES AL LIMÓN Y ENSALADA</b> ANCHOVIES WITH LEMON AND SALAD FRUTA FRUIT	<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE <b>PARRILLADA DE VERDURAS</b> GRILLED VEGETABLES <b>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO</b> CRISPY BAKED COD <b>ALITAS DE POLLO AL HORNO</b> BAKED CHICKEN WINGS FRUTA FRUIT	<b>LENTEJAS</b> LENTILS STEW <b>GUISANTES CON GAMBAS</b> PEAS WITH PRAWNS <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD <b>EMPANADA DE LOMO CON PIMIENTOS</b> PORK LOIN PIE WITH PEPPERS FRUTA FRUIT	<b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS</b> SAUTEED GREEN BEANS <b>PATATAS CON SEPIA</b> POTATOES WITH CUTTLEFISH <b>POLLO AL CURRY</b> CHICKEN CURRY <b>RAPE A LA MARINERA</b> MARINERA STYLE MONKFISH FRUTA FRUIT	<b>MACARRONES A LA CREMA</b> MACARONI WITH CREAM SAUCE <b>SALMOREJO CORDOBÉS</b> TOMATO SOUP <b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b> OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD <b>PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO</b> HAM AND CHEESE PIZZA YOGUR YOGHOURT





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			<b>1</b>	<b>2</b>
			FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 640.8 CH: 88.1 G: 21.3 P:24

<b>5</b> Kcal: 630 CH:86.6 G:21 P:23.6	<b>6</b> Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2	<b>7</b> Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7	<b>8</b> Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23	<b>9</b> Kcal: 626 CH:86 G:20.8 P:23.4
ARROZ FRITO FRIED RICE SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS GRILLED SALMON WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA MEATBALLS JARDINERE FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO) STEW SOUP (EGG FREE) COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	ENSALADA DE ATÚN Y GUISANTES TUNA AND PEAS SALAD CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE FRUTA FRUIT	PASTAA LA NAPOLITANA (SIN HUEVO) NAPOLITAN SAUCE PASTA (EGG FREE) MERLUZA A LA VASCA HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 644 CH: 88.5 G: 21.4 P:24.1

<b>12</b> Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3	<b>13</b> Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1	<b>14</b> Kcal: 647 CH:92.6 G:22.4 P:25.2	<b>15</b>	<b>16</b> Kcal: 466 CH:64 G:21.1 P:23.7
BRÓCOLI CON PESTO BROCOLI WITH PESTO SAUCE FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES FRUTA FRUIT	PASTA CON TOMATE CASERO (SIN HUEVO) PASTA WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE (EGG FREE) FILETE DE GALLO CON PISTO SOLE FILLET WITH RATATOUILLE FRUTA FRUIT	ALUBIAS ESTOFADAS BEANS STEW LACÓN A LA GALLEGA HAM IN GALICIAN-STYLE FRUTA FRUIT	FESTIVO HOLIDAY	ARROZ A LA CUBANA CUBAN-STYLE RICE PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 638.4 CH: 87.7 G: 26.6 P:23.9

<b>19</b> Kcal: 681 CH:93.6 G:22.7 P:25.5	<b>20</b> Kcal: 662 CH:91 G:22 P: 24.8	<b>21</b> Kcal: 620 CH:85.2 G:20.6 P:23.2	<b>22</b> Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23	<b>23</b> Kcal: 614 CH:84.4 G: 20.4 P:23
PASTA CON PISTO (SIN HUEVO) PASTA WITH RATATOUILLE (EGG FREE) SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA ORANGE SALMON WITH SALAD FRUTA FRUIT	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP LONGANIZA AL AJILLO SAUSAGE INGARLIC SAUCE FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO) STEW SOUP (EGG FREE) COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	PAELLA DE MARISCO SEAFOOD PAELLA MERLUZA HORNO CON ENSALADA BAKED HAKE WITH SALAD FRUTA FRUIT	ENSALADA DE PASTA (SIN HUEVO) PASTA SALAD (EGG FREE) POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES YOGUR YOGHOURT

Kcal media semanal: 640.4 CH: 88 G: 21.3 P: 24

<b>26</b> Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7	<b>27</b> Kcal: 625 CH:85.9 G:20.8 P:23.4	<b>28</b> Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24	<b>29</b> Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9	<b>30</b> Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8
ENSALADA DE PATATA Y ATÚN POTATO AND TUNA SALAD ALBÓNDIGAS CON TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE FRUTA FRUIT	ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA BAKED COD WITH SALAD FRUTA FRUIT	LENTEJAS LENTILS STEW LOMO PLANCHA CON ENSALADA GRILLED PORK LOIN WITH SALAD FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTEED GREEN BEANS POLLO AL CURRY CHICKEN CURRY FRUTA FRUIT	PASTA A LA CREMA (SIN HUEVO) PASTA WITH CREAM SAUCE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD YOGUR YOGHOURT



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MAYO 2025**

**ALERGIA AL PESCADO Y MARISCO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**FESTIVO**  
HOLIDAY

Kcal media semanal: 640.8 CH: 88.1 G: 21.3 P:24

**5** Kcal: 630 CH:86.6 G:21 P:23.6

**ARROZ FRITO CON HUEVO**  
FRIED RICE WITH EGG  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2

**CREMA DE PUERROS/VICHYSOISE**  
CREAM OF LEEK SOUP/VICHYSOISE  
**ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA S/P**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**8** Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23

**ENSALADA DE HUEVO Y GUISANTES**  
TUNA, EGG AND PEAS SALAD  
**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**9** Kcal: 626 CH:86 G:20.8 P:23.4

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITAN SAUCE MACARONI  
**BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA**  
VEAL STEAK WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 644 CH: 88.5 G: 21.4 P:24.1

**12** Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**FILETE DE POLLO CON PISTO**  
CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:92.6 G:22.4 P:25.2

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**15** Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**16** Kcal: 466 CH:64 G:21.1 P:23.7

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 638.4 CH: 87.7 G: 26.6 P:23.9

**19** Kcal: 681 CH:93.6 G:22.7 P:25.5

**FUSILLI CON PISTO**  
FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED PORK LOIN WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 662 CH:91 G:22 P: 24.8

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 620 CH:85.2 G:20.6 P:23.2

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**22** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**PAELLA DE VERDURAS**  
SEAFOOD PAELLA  
**PINCHOS MORUNOS**  
**FRUTA**  
FRUIT

**23** Kcal: 614 CH:84.4 G: 20.4 P:23

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 640.4 CH: 88 G: 21.3 P: 24

**26** Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7

**ENSALADA DE PATATA HUEVO Y QUESO**  
POTATO AND EGG SALAD  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 625 CH:85.9 G:20.8 P:23.4

**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE  
**ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA**  
BAKED CHICKEN WINGS WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**29** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTEED GREEN BEANS  
**POLLO AL CURRY**  
CHICKEN CURRY  
**FRUTA**  
FRUIT

**30** Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8

**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
**TERNERA EN SALSAS**  
BEEF IN SAUCE  
**YOGUR**  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO  
HOLIDAY

FESTIVO  
HOLIDAY

Kcal media semanal: 640.8 CH: 88.1 G: 21.3 P:24

5 Kcal: 630 CH:88.6 G:21 P:23.6

6 Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2

7 Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

8 Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23

9 Kcal: 626 CH:86 G:20.8 P:23.4

**ARROZ FRITO CON HUEVO**  
FRIED RICE WITH EGG  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS**  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**CREMA DE PUERROS/VICHYSOISE**  
CREAM OF LEEK SOUP/VICHYSOISE  
**ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)**  
STEW SOUP (GLUTEN FREE)  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**ENSALADA DE ATÚN HUEVO Y GUISANTES**  
TUNA, EGG AND PEAS SALAD  
**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**MACARRONES A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN)**  
NEAPOLITAN SAUCE MACARONI (GLUTEN FREE)  
**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 644 CH: 88.5 G: 21.4 P:24.1

12 Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3

13 Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

14 Kcal: 647 CH:92.6 G:22.4 P:25.2

15

16 Kcal: 466 CH:64 G:21.1 P:23.7

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCOLI WITH PESTO SAUCE  
**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
RUSSIAN STEAK IN SAUCE WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**PASTA CON AJO Y QUESO (SIN GLUTEN)**  
PASTA WITH GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)  
**FILETE DE GALLO CON PISTO**  
SOLE FILLET WITH RATATOUILLE  
**FRUTA**  
FRUIT

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

FESTIVO  
HOLIDAY

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 638.4 CH: 87.7 G: 26.6 P:23.9

19 Kcal: 681 CH:93.6 G:22.7 P:25.5

20 Kcal: 662 CH:91 G:22 P: 24.8

21 Kcal: 620 CH:85.2 G:20.6 P:23.2

22 Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

23 Kcal: 614 CH:84.4 G: 20.4 P:23

**PASTA CON PISTO (SIN GLUTEN)**  
PASTA WITH RATATOUILLE (GLUTEN FREE)  
**SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA**  
ORANGE SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)**  
STEW SOUP (GLUTEN FREE)  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**PAELLA DE MARISCO**  
SEAFOOD PAELLA  
**MERLUZA HORNO CON ENSALADA S/G**  
HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN)**  
PASTA SALAD (GLUTEN FREE)  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 640.4 CH: 88 G: 21.3 P: 24

26 Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7

27 Kcal: 625 CH:85.9 G:20.8 P:23.4

28 Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

29 Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9

30 Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8

**ENSALADA DE PATATA HUEVO Y ATÚN**  
POTATO, EGG AND TUNA SALAD  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD  
**FRUTA**  
FRUIT

**ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS**  
BEANS STEW WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTEED GREEN BEANS  
**POLLO AL CURRY**  
CHICKEN CURRY  
**FRUTA**  
FRUIT

**MACARRONES A LA CREMA (SIN GLUTEN)**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)  
**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**FESTIVO**  
HOLIDAY

Kcal media semanal: 640.8 CH: 88.1 G: 21.3 P:24

**5** Kcal: 630 CH:86.6 G:21 P:23.6

**ARROZ FRITO CON HUEVO**  
FRIED RICE WITH EGG  
**SALMÓN A LA PLANCHA**  
CON VERDURAS  
GRILLED SALMON WITH  
VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2

**CREMA DE PUERROS/VICHYSOISE**  
CREAM OF LEEK  
SOUP/VICHYSOISE  
**ALBÓNDIGAS A LA**  
**JADINDERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**8** Kcal: 614 CH:84.4 G:20.4 P:23

**ENSALADA DE ATÚN**  
**HUEVO Y GUISANTES**  
TUNA, EGG AND PEAS SALAD  
**CINTA DE LOMO**  
**MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH MUSTARD  
AND HONEY SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**9** Kcal: 626 CH:86 G:20.8 P:23.4

**MACARRONES A LA**  
**NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN SAUCE  
MACARONI  
**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE IN BASQUE - STYLE  
SAUCE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 644 CH: 88.5 G: 21.4 P:24.1

**12** Kcal: 623 CH:85.6 G:20.7 P:23.3

**BRÓCOLI CON TOMATE**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**FILETE RUSO SALSA CON**  
**PATATAS**  
RUSSIAN STEAK IN SAUCE  
WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

**ESPAGUETIS CON AJO Y**  
**ALBAHACA**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND  
CHEESE  
**FILETE DE GALLO CON**  
**PISTO**  
ROOSTER FILLET WITH  
RATATOUILLE  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:92.6 G:22.4 P:25.2

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH  
SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**15**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**16** Kcal: 466 CH:64 G:21.1 P:23.7

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**PECHUGA A LA PLANCHA**  
**CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST  
WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 638.4 CH: 87.7 G: 26.6 P:23.9

**19** Kcal: 681 CH:93.6 G:22.7 P:25.5

**FUSILLI CON PISTO**  
FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
**CON ENSALADA**  
ORANGE SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 662 CH:91 G:22 P: 24.8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
**Y CALABACÍN**  
CARROT AND COURGETTE  
SOUP  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 620 CH:85.2 G:20.6 P:23.2

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**22** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**PAELLA DE MARISCO**  
SEAFOOD PAELLA  
**MERLUZA HORNO CON**  
**ENSALADA**  
ORLY HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**23** Kcal: 614 CH:84.4 G: 20.4 P:23

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**POLLO BARBACOA CON**  
**PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BARBECUE  
SAUCE AND BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 640.4 CH: 88 G: 21.3 P: 24

**26** Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7

**ENSALADA DE PATATA**  
**HUEVO Y ATÚN**  
POTATO, EGG AND TUNA SALAD  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO  
SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 625 CH:85.9 G:20.8 P:23.4

**ARROZ CON TOMATE**  
**CASERO**  
RICE WITH HANDMADE  
TOMATO SAUCE  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH  
SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**29** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9

**JUDÍAS VERDES**  
**SALTEADAS**  
SAUTEED GREEN BEANS  
**POLLO AL CURRY**  
CHICKEN CURRY  
**FRUTA**  
FRUIT

**30** Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8

**MACARRONES CON**  
**TOMATE**  
MACARONI WITH CREAM  
SAUCE  
**MERLUZA AL HORNO CON**  
**ENSALADA**  
OVEN-BAKED HAKE WITH  
SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT





**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.**





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	FESTIVO	2	FESTIVO
<i>Kcal media semanal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24</i>									
5	JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON DADOS DE PATATA  SEPIA CON SALSAS VERDE  FRUTA	6	SOPA CON FIDEOS DE ZANAHORIA  CALZONE RELLENOS DE VERDURAS Y SALMÓN AHUMADO  FRUTA	7	COLIFLOR GRATINADA  TORTILLA FRANCESA  FRUTA	8	PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS  FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA  FRUTA	9	ENSALADA COMPLETA CON AGUACATE, QUESO Y MANZANA ASADA  LUBINA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA  FRUTA
<i>Kcal media semanal: 686 CH:94.3 G:22.8 P:25.7</i>									
12	PURÉ DE BONIATO Y CALABAZA  HAMBURGUESA DE LEGUMBRES  FRUTA	13	ALCACHOFAS AL HORNO  FAJITAS RELLENAS DE VERDURAS, QUESO DE CABRA Y BONITO  FRUTA	14	ENSALADA DE TOMATE  BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA, TOMATE Y ORÉGANO  FRUTA	15	FESTIVO	16	PURÉ DE CALABACÍN Y GUISANTES  BROCHETAS DE POLLO CON ENSALADA  FRUTA
<i>Kcal media semanal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6</i>									
19	ENDIVIAS RELLENAS DE PIMIENTOS, AGUACATE Y QUESO FETA  SEPIA CON PATATAS  FRUTA	20	SALMOREJO TRUCHA RELLENA DE TAQUITOS DE JAMON  FRUTA	21	ENSALADA COMPLETA CON FRUTOS SECOS, MAÍZ Y BERENJENA ASADA  TORTILLA DE QUESO  FRUTA	22	ENSALADA DE TOMATE  QUICHE DE VERDURAS  FRUTA	23	ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA  HAMBURGUESA DE LEGUMBRES CON STICKS DE BONIATO  YOGUR
<i>Kcal media semanal: 644 CH:88.5 G:21.4 P: 24.1</i>									
26	CREMA DE VERDURAS Y LENTEJAS MERLUZA AL HORNO  FRUTA	27	GAZPACHO SALTEADO DE MAÍZ, POLLO Y ZANAHORIA  FRUTA	28	PIMIENTOS ASADOS CON CEBOLLA LUBINA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA  FRUTA	29	ZUCHINI ALITAS DE POLLO AL HORNO  FRUTA	30	STICKS DE ZANAHORIA AL HORNO CON CURRY  CREP DE TORTILLA CON ESPINACAS, QUESO FETA Y MANZANA ASADA  FRUTA