



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ DE COMEDOR

OCTUBRE 2025



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 2025

ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL

0, 1 Y 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

1 Kcal: 453 CH:62.8 G:15.1 P:16.8
PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTILS STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA CAMPERA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 475 CH:65.3 G:15.8 P:17.8
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS
RICE WITH CHICKEN AND BEANS

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE SALMON

FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 421 CH:57.8 G:14 P:15.7
PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE PUERROS Y COLIFLOR
LEEK AND CAULIFLOWER CREAM

LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
SAXON LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 461.6 CH:63.4 G:15.3 P:17.3

6 Kcal: 485 CH:66.6 G:16.1 P:18.1
PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
GARLIC AND CHEESE SPAGHETTI

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

7 Kcal: 465 CH:63.9 G:15.5 P:17.4
PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 432 CH:59.4 G:14.4 P:16.2
PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 476 CH:65.4 G:15.8 P:17.8
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 450 CH:61.8 G:15 P:16.8
PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE CALABACÍN
ZUCCHINI CREAM

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
LEAN WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 455.8 CH:62.6 G:15.1 P:17

13

FESTIVO

HOLIDAY

14 Kcal: 444 CH:61 G:14.8 P:16.6
PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

BROCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
SALISBURY STEAKS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2
PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 453 CH:62.2 G:15.1 P:16.9
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS
CARROT AND BEANS CREAM

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 489 CH:67.2 G:16.3 P:18.3
PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 450.2 CH: 31.9 G:15 P:16.8

20 Kcal: 426 CH:58.5 G: 14.2 P:15.9
PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA
HALIBUT FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

21 Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.1
PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 439 CH:60.3 G:14.6 P:16.4
PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

PANACHE DE VERDURAS
VEGETABLES

LOMO MIEL Y MOSTAZA
HONEY AND MUSTARD LOIN

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 480 CH:66 G: 16 P:18
PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE WITH CREAM

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
ZUCCHINI OMELETTE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 467.8 CH: 64.3 G:15.5 P: 17.5

27 Kcal: 466 CH: 64 G:15.5 P:17.4
PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN AND VEGETABLES PUREE

ALUBIAS ESTOFADAS
STUFFED BEANS

LONGANIZA FRESCA AL AJILLO
SAUSAGE WITH GARLIC

FRUTA
FRUIT

28 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.2 P:18.3
PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE HAKE

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 479 CH:65.8 G:15.9 P:17.9
PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STUFFED LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA PAISANA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH VETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.1 P:17
PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BARBECUE CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

31 Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9
PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE

PAELLA
PAELLA

PALOMETA CON FRITADA
POMFRET WITH FRITADA

YOGUR
YOGHOURT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 2025

INFANTIL Y PRIMARIA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

1 Kcal: 652 CH:89.6 G:21.7 P:24.4

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTILS STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA CAMPERA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

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

ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS
RICE WITH CHICKEN AND BEANS

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE SALMON

FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

CREMA DE PUERROS Y COLIFLOR
LEEK AND CAULIFLOWER CREAM

LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
SAXON LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 655.6 CH:90.1 G:21.8 P:24.5

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

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
GARLIC AND CHEESE SPAGHETTI

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

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

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 658 CH:90.4 G:21.9 P:24.6

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

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

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 684 CH:90 G:22.8 P:25.6

CREMA DE CALABACÍN
ZUCCHINI CREAM

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
LEAN WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 648.4 CH:89.1 G:21.6 P:24.3

13

FESTIVO

HOLIDAY

14 Kcal: 661 CH:90.8 G:22 P:24.7

BROCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE

FILETE RURO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAKS IN SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15 Kcal: 638 CH:87.7 G:21.2 P:23.9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

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

CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS
CARROT AND BEANS CREAM

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

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

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 659.8 CH: 90.7 G:21.9 P:24.7

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

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA
HALIBUT FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

21 Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P:25.5

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 663 CH:91.1 G:22.1 P:24.8

PANACHE DE VERDURAS
VEGETABLES

LOMO MIEL Y MOSTAZA
HONEY AND MUSTARD LOIN

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 622 CH:85.5 G: 20.7 P:23.3

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE WITH CREAM

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
ZUCCHINI OMELETTE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P: 24.4

27 Kcal: 648 CH: 89.1 G:21.6 P:24.3

ALUBIAS ESTOFADAS
STUFFED BEANS

LONGANIZA FRESCA AL AJILLO
SAUSAGE WITH GARLIC

FRUTA
FRUIT

28 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE HAKE

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 691 CH:95 G:23 P:25.9

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STUFFED LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA PAISANA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH VETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 629 CH:86.4 G:20.9 P:23.5

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BARBECUE CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

31 Kcal: 635 CH:87.3 G:21.1 P:23.8

PAELLA
PAELLA

PALOMETA CON FRITADA
POMFRET WITH FRITADA

YOGUR
YOGHOURT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 2025

SECUNDARIA Y BACHILLERATO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 839.3 CH:115.4 G:27.9 P:31.4

		1 Kcal: 822 CH:113 G:27.4 P:30.8 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LENTILS STEW WITH VEGETABLES QUICHE DE CALABACÍN ZUCCHINI QUICHE TORTILLA CAMPERA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES AND SALAD ALITAS DE POLLO CON ENSALADA CHICKEN WINGS WITH SALAD FRUTA FRUIT	2 Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32 ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS RICE WITH CHICKEN AND BEANS GUISANTES CON JAMÓN PEAS WITH HAM SALMÓN A LA NARANJA ORANGE SALMON PASTEL DE CARNE MEAT PIE FRUTA FRUIT	3 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5 CREMA DE PUERROS Y COLIFLOR LEEEKS AND CAULIFLOWER CREAM ENSALADA ALEMANA GERMAN-STYLE SALAD LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA SAXON LOIN WITH SALAD LIMANDA AL LIMÓN LEMON LIMANDA FISH YOGUR YOGHOURT
--	--	--	--	---

Kcal media semanal: 850.4 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

6 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1 ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO GARLIC AND CHEESE SPAGHETTI ENSALADA DE BACALAO COD SALAD MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD CALAMAR A LA ROMANA ROMAN-STYLE SQUID FRUTA FRUIT	7 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO ARROZ NEGRO CON ALI OLI BLACK RICE WITH GARLIC ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE TACOS DE PESCADO CON GUACAMOLE FISH TACOS WITH GUACAMOLE FRUTA FRUIT	8 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1 SOPA DE COCIDO STEW SOUP ESPINACAS GRATINADAS GRATIN SPINACH COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW ADOBO SEVILLANO CON ENSALADA SEVILLIAN MARINADE WITH SALAD FRUTA FRUIT	9 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7 ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG ALUBIAS CON ALMEJAS BEANS WITH CLAMS CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD LACÓN A LA GALLEGA HAM IN GALICIAN STYLE FRUTA FRUIT	10 Kcal: 861 CH:118.3 G:28.7 P:32.2 CREMA DE CALABACÍN COURGETTE CREAM FIDEUA FIDEUA MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS LEAN WITH TOMATO AND PEPPERS PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA YOGUR YOGHOURT
--	---	--	---	---

Kcal media semanal: 862.6 CH:118.6 G:28.7 P:32.3

13 FESTIVO HOLIDAY	14 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7 BROCOLI CON PESTO BROCOLI WITH PESTO SAUCE ESPAGUETIS ALLA NORMA SPAGHETTI ALLA NORMA FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA SALISBURY STEAK WITH SALAD PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO COD STUFFED PEPPERS FRUTA FRUIT	15 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8 LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW PARRILLADA DE VERDURAS GRILLED VEGETABLES TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD LOMO A LA PIMIENTA PEPPERED LOIN FRUTA FRUIT	16 Kcal: 872 CH:119.9 G:29 P:32.7 CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS CARROT AND BEANS CREAM PATATAS CON SEPIA POTATOES WITH CUTTLEFISH POLLO AL CURRY CURRY CHICKEN BOQUERONES AL LIMÓN CON ENSALADA LEMON ANCHOVIES WITH SALAD FRUTA FRUIT	17 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.1 FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE ENSALADILLA RUSA RUSSIAN SALAD SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA BAKED SALMON WITH SALAD CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO HAM CROQUETTES YOGUR YOGHOURT
---	--	---	---	--

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

20 Kcal: 860 CH:118.2 G: 28.6 P:32.2 ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA GRILLED VEGETABLES WITH HONEY AND LIME FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA HALIBUT FILLET WITH SALAD LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA HAM AND CHEESE BOOKLETS FRUTA FRUIT	21 Kcal: 844 CH:116 G:28.1 P:31.6 CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM LASAÑA DE VERDURAS VEGETABLES LASAGNA PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS CHICKEN BREAST WITH PEAS AND CARROTS ZARZUELA DE PESCADO FISH ZARZUELA FRUTA FRUIT	22 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3 SOPA DE COCIDO STEW SOUP ACELGAS SALTEADAS SAUTÉED SWISS CHARD COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW RAPE A LA MARINERA MARINERE MONKFISH FRUTA FRUIT	23 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32 PANACHE DE VERDURAS VEGETABLES ARROZ CALDOSO SOUPY RICE LOMO MIEL Y MOSTAZA HONEY AND MUSTARD PORK LOIN CHIPIRONES A LA ANDALUZA ANDALUSIAN-STYLE BABY SQUID FRUTA FRUIT	24 Kcal: 812 CH:111.6 G: 27 P:30.4 TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM SALMOREJO CORDOBÉS TOMATO SOUP TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA ZUCCHINI OMELETTE WITH SALAD COSTILLAS CON PIMIENTOS RIBS WITH PEPPERS YOGUR YOGHOURT
---	--	---	--	---

Kcal media semanal: 842 CH: 115.7 G:28 P: 31.5

27 Kcal: 874 CH: 120.1 G:29.1 P:32.7 ALUBIAS ESTOFADAS STUFFED BEANS CHAMPIÑONES SALTEADOS SAUTÉED MUSHROOMS LONGANIZAS FRESCAS AL AJILLO SAUSAGE WITH GARLIC BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO GARLIC COD WITH RATATOUILLE FRUTA FRUIT	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.5 MACARRONES A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE MACARONI TATIN DE VERDURAS VEGETABLES TATIN MERLUZA A LA VASCA BASQUE - STYLE HAKE PINCHOS MORUNOS MOORISH SKEWERS FRUTA FRUIT	29 Kcal: 813 CH:111.7 G:27.1 P:30.4 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS STUFFED LENTILS WITH VEGETABLES ENSALADA CESAR CESAR SALAD TORTILLA PAISANA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES AND SALAD BERENJENA RELLENAS STUFFED AUBERGINES FRUTA FRUIT	30 Kcal: 821 CH:112.8 G:27.3 P:30.7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS SOPA DE PESCADO FISH SOUP POLLO BARBACOA CON PATATAS ASADAS BARBECUE CHICKEN WITH GRILLED POTATOES EMPANADILLA DE ATÚN TUNA EMPANADILLA FRUTA FRUIT	31 Kcal: 834 CH:114.6 G:27.8 P:31.2 PAELLA PAELLA MENESTRA DE VERDURAS VEGETABLES STEW PALOMETA CON FRITADA POMFRET WITH FRITADA QUESADILLAS CON ENSALADA QUESADILLAS WITH SALAD YOGUR YOGHOURT
---	--	---	---	---



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 2025

ALERGIA AL HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 839.3 CH:115.4 G:27.9 P:31.4

1 Kcal: 822 CH:113 G:27.4 P:30.8
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32
ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS
RICE WITH CHICKEN AND BEANS
SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE SALMON
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5
CREMA DE PUERROS Y COLIFLOR
LEEK AND CAULIFLOWER CREAM
LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
SAXON LOIN WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.4 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

6 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1
ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO SIN HUEVO
EGG FREE GARLIC AND CHEESE SPAGHETTI
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

7 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1
SOPA DE COCIDO SIN HUEVO
EGG FREE STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7
ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 861 CH:118.3 G:28.7 P:32.2
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
LEAN WITH TOMATO AND PEPPERS
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.6 CH:118.6 G:28.7 P:32.3

13
FESTIVO

HOLIDAY

14 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7
BROCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
FILETE RUSSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAKS IN SAUCE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

15 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
LOMO PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED LOIN WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 872 CH:119.9 G:29 P:32.7
CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS
CARROT AND BEANS CREAM
POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.1
FUSILLI A LA NAPOLITANA SIN HUEVO
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

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

20 Kcal: 860 CH:118.2 G: 28.6 P:32.2
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA
HALIBUT FILLET WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

21 Kcal: 844 CH:116 G:28.1 P:31.6
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS
CHICKEN BREAST WITH PEAS AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
SOPA DE COCIDO SIN HUEVO
EGG FREE STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32
PANACHE DE VERDURAS
VEGETABLES
LOMO MIEL Y MOSTAZA
HONEY AND MUSTARD PORK LOIN
FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 812 CH:111.6 G: 27 P:30.4
TALLARINES A LA CREMA SIN HUEVO
EGG FREE TAGLIATELLE WITH CREAM
MERLUZA ASADA CON ENSALADA
GRILLED HAKE AA WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 842 CH: 115.7 G:28 P: 31.5

27 Kcal: 874 CH: 120.1 G:29.1 P:32.7
ALUBIAS ESTOFADAS
STUFFED BEANS
LONGANIZAS FRESCAS AL AJILLO
SAUSAGE WITH GARLIC
FRUTA
FRUIT

28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.5
MACARRONES A LA NAPOLITANA SIN HUEVO
EGG FREE NEAPOLITAN STYLE MACARONI
MERLUZA A LA VASCA
BASQUE - STYLE HAKE
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 813 CH:111.7 G:27.1 P:30.4
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STUFFED LENTILS WITH VEGETABLES
BISTEC DE TERNERA
BEEF STEAK
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 821 CH:112.8 G:27.3 P:30.7
JUDIAS VERDES SALTEADAS
STUFFED BEANS
POLLO BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BARBECUE CHICKEN WITH GRILLED POTATOES
FRUTA
FRUIT

31 Kcal: 834 CH:114.6 G:27.8 P:31.2
PAELLA
PAELLA
PALOMETA CON FRITADA
POMFRET WITH FRITADA
YOGUR
YOGHOURT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 2025

CELIACO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 839.3 CH:115.4 G:27.9 P:31.4

1 Kcal: 822 CH:113 G:27.4 P:30.8

**ESTOFADO DE POLLO
CON VERDURAS**
CHICKEN STEW WITH
VEGETABLES

**TORTILLA CAMPERA CON
ENSALADA**
SPANISH OMELETTE WITH
VEGETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32

**ARROZ CON POLLO Y
JUDÍAS**
RICE WITH CHICKEN AND
BEANS

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE SALMON

FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

**CREMA DE PUERROS Y
COLIFLOR**
LEEEKS AND CAULIFLOWER
CREAM

**LOMO DE SAJONIA CON
ENSALADA**
SAXON LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.4 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

6 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

**ESPAGUETIS CON AJO Y
QUESO SIN GLUTEN**
GLUTEN FREE GARLIC AND
CHEESE SPAGHETTI

**MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA**
OVEN-BAKED HAKE WITH
SALAD

FRUTA
FRUIT

7 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

**JUDÍAS VERDES CON
TOMATE**
GREEN BEANS WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA
JARDINERA**
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

8 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

**SOPA DE COCIDO SIN
GLUTEN**
GLUTEN FREE STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 861 CH:118.3 G:28.7 P:32.2

CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM

**MAGRO CON TOMATE Y
PIMIENTOS**
LEAN WITH TOMATO AND
PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.6 CH:118.6 G:28.7 P:32.3

13

FESTIVO

HOLIDAY

14 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

BROCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE

**HAMBURGUESA EN
SALSA CON ENSALADA**
HAMBURGER IN SAUCE WITH
SALAD

FRUTA
FRUIT

15 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

**TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA**
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 872 CH:119.9 G:29 P:32.7

**CREMA DE ZANAHORIA Y
ALUBIAS**
CARROT AND BEANS CREAM

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.1

**FUSILLI A LA
NAPOLITANA SIN GLUTEN**
GLUTEN FREE FUSILLI WITH
NEAPOLITAN SAUCE

**SALMÓN AL HORNO CON
ENSALADA**
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

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

20 Kcal: 860 CH:118.2 G: 28.6 P:32.2

**ARROZ CON TOMATE
CASERO**
RICE WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE

**FILETE DE HALIBUT CON
ENSALADA**
HALIBUT FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

21 Kcal: 844 CH:116 G:28.1 P:31.6

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

**PECHUGA DE POLLO CON
PATATAS ASADAS**
CHICKEN BREAST WITH PEAS
AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

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

**SOPA DE COCIDO SIN
GLUTEN**
GLUTEN FREE STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

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

PANACHE DE VERDURAS
VEGETABLES

LOMO MIEL Y MOSTAZA
HONEY AND MUSTARD PORK
LOIN

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 812 CH:111.6 G: 27 P:30.4

**TALLARINES A LA CREMA
SIN GLUTEN**
GLUTEN FREE TAGLIATELLE
WITH CREAM

**TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA**
ZUCCHINI OMELETTE WITH
SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 842 CH: 115.7 G:28 P: 31.5

27 Kcal: 874 CH: 120.1 G:29.1 P:32.7

ALUBIAS ESTOFADAS
STUFFED BEANS
**LONGANIZAS FRESCAS AL
AJILLO**
SAUSAGE WITH GARLIC

FRUTA
FRUIT

28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

**PASTA SIN GLUTEN
A LA NAPOLITANA**
GLUTEN FREE NEAPOLITAN
STYLE PASTA

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE - STYLE HAKE

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 813 CH:111.7 G:27.1 P:30.4

**ALUBIAS ESTOFADAS
CON VERDURAS**
STUFFED BEANS WITH
VEGETABLES

**TORTILLA PAISANA CON
ENSALADA**
SPANISH OMELETTE WITH
VEGETABLES AND SALAD

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 821 CH:112.8 G:27.3 P:30.7

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SALTÉED GREEN BEANS

**POLLO BARBACOA CON
PATATAS ASADAS**
BARBECUE CHICKEN WITH
GRILLED POTATOES

FRUTA
FRUIT

31 Kcal: 834 CH:114.6 G:27.8 P:31.2

PAELLA
PAELLA

PALOMETA CON FRITADA
POMFRET WITH FRITADA

YOGUR
YOGHOURT

OCTUBRE 2025

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 839.3 CH:115.4 G:27.9 P:31.4

		1 Kcal: 822 CH:113 G:27.4 P:30.8 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LENTILS STEW WITH VEGETABLES TORTILLA CAMPERA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES AND SALAD FRUTA FRUIT	2 Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32 ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS RICE WITH CHICKEN AND BEANS SALMÓN A LA NARANJA ORANGE SALMON FRUTA FRUIT	3 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5 CREMA DE PUERROS Y COLIFLOR LEEKS AND CAULIFLOWER CREAM LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA SAXON LOIN WITH SALAD FRUTA YOGHOURT
--	--	--	---	--

Kcal media semanal: 850.4 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

6 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1 ESPAGUETIS CON AJO Y ALBAHACA GARLIC AND BASIL SPAGHETTI MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD FRUTA FRUIT	7 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE FRUTA FRUIT	8 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	9 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7 ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG BACALAO AL HORNO BAKED COD FRUTA FRUIT	10 Kcal: 861 CH:118.3 G:28.7 P:32.2 CREMA DE CALABACÍN COURGETTE CREAM MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS LEAN WITH TOMATO AND PEPPERS FRUTA YOGHOURT
--	---	---	---	---

Kcal media semanal: 862.6 CH:118.6 G:28.7 P:32.3

13 FESTIVO HOLIDAY	14 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7 BROCOLI CON PESTO BROCOLI WITH PESTO SAUCE FILETE RUSO EN Salsa CON ENSALADA HAMBURGER IN SAUCE WITH SALAD FRUTA FRUIT	15 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8 LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT	16 Kcal: 872 CH:119.9 G:29 P:32.7 CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS CARROT AND BEANS CREAM POLLO AL CURRY CURRY CHICKEN FRUTA FRUIT	17 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.1 FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA BAKED SALMON WITH SALAD FRUTA YOGHOURT
---	--	--	--	---

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

20 Kcal: 860 CH:118.2 G: 28.6 P:32.2 ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA HALIBUT FILLET WITH SALAD FRUTA FRUIT	21 Kcal: 844 CH:116 G:28.1 P:31.6 CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS CHICKEN BREAST WITH PEAS AND CARROTS FRUTA FRUIT	22 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	23 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32 PANACHE DE VERDURAS VEGETABLES LOMO MIEL Y MOSTAZA HONEY AND MUSTARD PORK LOIN FRUTA FRUIT	24 Kcal: 812 CH:111.6 G: 27 P:30.4 TALLARINES CON TOMATE TAGLIATELLE WITH TOMATO TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA ZUCCHINI OMELETTE WITH SALAD FRUTA YOGHOURT
---	--	--	--	---

Kcal media semanal: 842 CH: 115.7 G:28 P: 31.5

27 Kcal: 874 CH: 120.1 G:29.1 P:32.7 ALUBIAS ESTOFADAS STUFFED BEANS LONGANIZAS FRESCAS AL AJILLO SAUSAGE WITH GARLIC FRUTA FRUIT	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.5 MACARRONES A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE MACARONI MERLUZA A LA VASCA BASQUE - STYLE HAKE FRUTA FRUIT	29 Kcal: 813 CH:111.7 G:27.1 P:30.4 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS NEAPOLITAN STYLE MACARONI TORTILLA PAISANA CON ENSALADA BASQUE - STYLE HAKE FRUTA FRUIT	30 Kcal: 821 CH:112.8 G:27.3 P:30.7 JUDIAS VERDES SALTEADAS STUFFED BEANS POLLO BARBACOA CON PATATAS ASADAS BARBECUE CHICKEN WITH GRILLED POTATOES FRUTA FRUIT	31 Kcal: 834 CH:114.6 G:27.8 P:31.2 PAELLA PAELLA PALOMETA CON FRITADA POMFRET WITH FRITADA FRUTA YOGHOURT
---	---	---	--	--



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

OCTUBRE 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

OCTUBRE 2025

CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 626 CH: 86 G:20.8 P:23.4

1
CREMA DE OTOÑO
(CALABAZA)
SEPIA CON PATATAS Y
SALSA VERDE

FRUTA

2
SALTEADO DE VERDURAS
CON DADOS DE BONIATO

TORTILLA DE PATATAS
CON CEBOLLA

FRUTA

3
HERVIDO DE JUDÍAS
VERDES, ZANAHORIA,
COLIFLOR Y PATATA

CHULETAS DE PAVO AL
AJILLO

FRUTA

Kcal media semanal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

6
SALMOREJO CON
SEMILLAS DE CALABAZA
Y DADOS DE AGUACATE

HAMBURGUESA DE PAVO
CON CHAMPIÑONES

FRUTA

7
VERDURAS ASADAS AL
HORNO CON CRUJIENTE
DE GARBANZO

MEJILLONES AL VAPOR
CON LIMÓN

FRUTA

8
CREMA DE
CHAMPIÑONES

HUEVOS RELLENOS DE
AGUACATE, QUESO DE
CABRA Y LECHUGA

FRUTA

9
ENSALADA DE AHUMADO

RODABADO AL HORNO
CON PATATAS
PANADERA

FRUTA

10
PIMIENTOS ASADOS CON
CEBOLLA

TORTILLA FRANCESA
CON BERENJENA Y
QUESO FETA

FRUTA

Kcal media semanal: 629 CH:86.4 G:20.9 P:23.5

13
ROLLITOS DE BERENJENA
Y CALABACÍN CON QUESO
COTAGE, ENELDO Y
ORÉGANO

CAZUELA DE GAMGAS AL
AJILLO

FRUTA

14
GUISANTES CON MAÍZ,
CEBOLLA Y TAQUITOS DE
JAMÓN

TACOS DE PAVO EN
SALSA

FRUTA

15
CREMA DE ESPÁRRAGOS

PULPO A LA PLANCHA
CON AJOCEITE DE
AGUACATE

FRUTA

16
SALMOREJO

DORADA AL HORNO CON
STICKS DE BONIATO,
ZANAHORIA Y PIMIENTO
ASADO

FRUTA

17
ENSALADA DE TOMATE
CON ORÉGANO Y QUESO
FETA

WRAP RELLENO DE
CANÓNICOS, SALMÓN
AHUMADO, HUEVO
PLANCHA Y PIMIENTOS

FRUTA

Kcal media semanal: 639 CH: 87.8 G:21.3 P:23.9

20
PARRILLADA DE
VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON QUESO Y DADOS DE
AGUACATE

FRUTA

21
ENSALADA VARIADA

HAMBURGUESA
COMPLETA

FRUTA

22
VICHYSOISSE

CALAMARES A LA
PLANCHA CON SALSA
VERDE

FRUTA

23
ENDIVIAS RELLENAS DE
PIMIENTO ASADO Y
BOQUERONES

SARDINAS ASADAS AL
LIMÓN

FRUTA

24
MENESTRA CON
GUISANTES Y COLES DE
BRUSELAS

HUEVOS REVUELTOS CON
AJETES TIERNOS

FRUTA

Kcal media semanal: 658 CH: 90.4 G:21.9 P: 24.6

27
BERENJENAS RELLENAS
DE SOJA TEXTURIZADA,
SALSA DE TOMATE,
ORÉGANO Y QUESO AZUL

FRUTA

28
ZUCHINI

HAMBURGUESA DE
POLLO STICKS DE
BONIATO

FRUTA

29
CREMA DE GUISANTES Y
VERDURAS

DORADA A LA PIMIENTA

FRUTA

30
ALCACHOFAS A LA
PLANCHA

BROCHETAS DE
GAMBITAS

FRUTA

31
ESPÁRRAGOS A LA
PLANCHA

PECHUGAS DE POLLO A
LA PLANCHA CON SALSA
PARMESANO

FRUTA