



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ DE COMEDOR

SEPTIEMBRE 2026



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL

0, 1 Y 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



kcal media semanal: 436 CH:60.1 G:14.5 P:16.4

1 Kcal: 420 CH:57.75 G:14 P:15.7 PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY AND VEGETABLES PUREE ENSALADA DE LEGUMBRES LEGUME SALAD BACALAO GRATINADO COD AU GRATIN FRUTA FRUIT	2 Kcal: 436 CH:59.95 G:14.5 P:16.6 PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD AND VEGETABLES PUREE CREMA DE PUERROS Y LEGUMBRES LEEK AND LEGUME CREAM SOUP JAMÓN BRASEADO BRAISED HAM FRUTA FRUIT	3 Kcal: 432 CH:59.4 G:14.4 P:16.2 PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE MACARRONES CON TOMATE CASERO MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE POLLO AL LIMÓN Y ROMERO LEMON AND ROSEMARY CHICKEN FRUTA FRUIT	4 Kcal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS OVEN-BAKED RICE WITH CHICKPEAS MERLUZA ORLY AL HORNO OVEN-BAKED HAKE IN ORLY BATTER FRUTA FRUIT
---	--	--	--

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

7 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8 PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE MERLUZA AL VAPOR CON SALSA VERDE STEAMED HAKE WITH GREEN SAUCE FRUTA FRUIT	8 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7 PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE JUDIAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE POLLO EN PEPITORIA CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE FRUTA FRUIT	9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1 PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	10 Kcal: 435 CH:59.8 G:14.5 P:16.3 PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS AND VEGETABLES PUREE ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG ZARZUELA DE PESCADO CON PATATAS FISH ZARZUELA WITH POTATOES FRUTA FRUIT	11 Kcal: 462 CH:63.5 G:15.4 P:17.3 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF AND VEGETABLES PUREE CREMA CALABACÍN Y LEGUMBRES COURGETTE AND LEGUME CREAM SOUP ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS FRUTA FRUIT
--	---	--	--	---

Kcal media semanal: 451.2 CH:62 G:15 P:16.9

14 Kcal: 438 CH:60.2 G:14.6 P:16.4 PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS EGG WITH VEGETABLES PUREE ALUBIAS CON ARROZ Y BERZA WHITE BEANS WITH RICE AND CABBAGE CRUJIENTE BACALAO HORNO CRISPY OVEN-BAKED COD FRUTA FRUIT	15 Kcal: 447 CH:61.5 G:14.9 P:16.8 PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY AND VEGETABLES PUREE BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN FRUTA FRUIT	16 Kcal: 444 CH:61 G:14.8 P:16.7 PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD AND VEGETABLES PUREE LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	17 Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.1 PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE CREMA ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SOUP PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN BREAST FRUTA FRUIT	18 Kcal: 470 CH:64.6 G:15.7 P:17.6 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI ALLA NAPOLETANA SALMÓN AL HORNO OVEN-BAKED SALMON FRUTA FRUIT
---	--	---	---	--

Kcal media semanal: 446.4 CH:61.4 G:14.9 P:16.7

21 Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9 PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE ARROZ CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE FILETE GALLO AL LIMÓN LEMON SOLE FILLET FRUTA FRUIT	22 Kcal: 431 CH:59.3 G:14.4 P:16.2 PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM SOUP FILETE RURO EN SALSA HOMEMADE BEEF PATTY IN SAUCE FRUTA FRUIT	23 Kcal: 458 CH:62.9 G:15.3 P:17.2 PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	24 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6 PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS AND VEGETABLES PUREE GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS POLLO AL CURRY CHICKEN CURRY FRUTA FRUIT	25 Kcal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF AND VEGETABLES PUREE TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE IN CREAM SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE FRUTA FRUIT
--	--	---	--	---

Kcal media semanal: 452.7 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

28 Kcal: 446 CH:61.3 G:14.8 P:16.7 PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS EGG WITH VEGETABLES PUREE ALUBIAS ESTOFADAS STEWED WHITE BEANS LONGANIZA FRESCA AL AJILLO FRESH GARLIC SAUSAGE FRUTA FRUIT	29 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2 PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY AND VEGETABLES PUREE MACARRONES CON TOMATE CASERO MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE MERLUZA A LA VASCA BASQUE-STYLE HAKE FRUTA FRUIT	30 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.9 PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD AND VEGETABLES PUREE LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES TORTIPIZZA SPANISH OMELETTE WITH HAM AND CHEESE FRUTA FRUIT		
--	--	---	--	--

De acuerdo con la normativa vigente, los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria se encuentran debidamente indicados en el propio menú. La información relativa a otros posibles alérgenos podrá ser consultada de forma específica en el tablón informativo del comedor del centro educativo.



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

INFANTIL Y PRIMARIA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 641.8 CH:88.2 G:21.4 P:24.1

1 Kcal: 632 CH:86.9 G:21.1 P:23.7

ENSALADA DE LEGUMBRES
LEGUME SALAD
BACALAO GRATINADO
COD AU GRATIN
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

2 Kcal: 642 CH:88.3 G:21.4 P:24.1

CREMA DE PUERROS Y LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM SOUP
JAMÓN BRASEADO
BRAISED HAM
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS ASADAS
ROAST POTATOES
FRUTA FRUIT

3 Kcal: 629 CH:86.5 G:20.9 P:23.6

MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO AL LIMÓN Y ROMERO
LEMON AND ROSEMARY CHICKEN
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

4 Kcal: 664 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS
OVEN-BAKED RICE WITH CHICKPEAS
MERLUZA ORLY AL HORNO
OVEN-BAKED HAKE IN ORLY BATTER
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 654.4 CH:89.9 G:21.8 P:24.5

7 Kcal: 653 CH:89.8 G:21.7 P:24.5

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
MERLUZA AL VAPOR CON SALSA VERDE
STEAMED HAKE WITH GREEN SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

8 Kcal: 649 CH:89.2 G:21.6 P:24.3

JUDIAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS BRAVAS
CRISPY POTATOES WITH SPICY TOMATO SAUCE
FRUTA FRUIT

9 Kcal: 661 CH:90.8 G:22 P:24.8

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

10 Kcal: 640 CH:88 G:21.3 P:24

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG
ZARZUELA DE PESCADO CON PATATAS
FISH ZARZUELA WITH POTATOES
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

11 Kcal: 669 CH:91.9 G:22.3 P:25.1

CREMA CALABACÍN Y LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME CREAM SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
JARDINERE MEATBALLS
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
GUISANTES, ZANAHORIAS Y JUDIAS
PEAS, CARROTS AND GREEN BEANS
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 659.6 CH:90.7 G:21.9 P:24.7

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

ALUBIAS CON ARROZ Y BERZA
WHITE BEANS WITH RICE AND CABBAGE
CRUJIENTE BACALAO HORNO
CRISPY OVEN-BAKED COD
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

15 Kcal: 645 CH:88.7 G:21.5 P:24.2

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS ASADAS
ROASTED POTATOES
FRUTA FRUIT

16 Kcal: 662 CH:91 G:22.1 P:24.8

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

17 Kcal: 669 CH:91.9 G:22.3 P:25.1

CREMA ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM SOUP
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS A LO POBRE
POTATOES WITH ONIONS AND PEPPERS
FRUTA FRUIT

18 Kcal: 674 CH:92.7 G:22.5 P:25.3

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI ALLA NAPOLETANA
SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 650.2 CH:89.4 G:21.7 P:24.4

21 Kcal: 658 CH:90.5 G:21.9 P:24.7

ARROZ CON TOMATE CASERO
BROWN RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
FILETE GALLO AL LIMÓN
LEMON SOLE FILLET
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

22 Kcal: 628 CH:86.4 G:20.9 P:23.5

CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME CREAM SOUP
FILETE RURO EN SALSA
HOMEMADE BEEF PATTY IN SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS PANADERAS
OVEN-ROASTED SLICED POTATOES
FRUTA FRUIT

23 Kcal: 663 CH:91.2 G:22.1 P:24.9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

24 Kcal: 647 CH:88.9 G:21.6 P:24.3

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
POLLO AL CURRY
CHICKEN CURRY
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ARROZ PILAF
PILAF RICE
FRUTA FRUIT

25 Kcal: 655 CH:90.1 G:21.8 P:24.6

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE IN CREAM SAUCE
PALOMETA EN SALSA
POMFRET IN SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 658.7 CH:90.6 G:21.9 P:24.7

28 Kcal: 650 CH:89.3 G:21.7 P:24.4

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED WHITE BEANS
LONGANIZA FRESCA AL AJILLO
FRESH GARLIC SAUSAGE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS PANADERAS
OVEN-ROASTED SLICED POTATOES
FRUTA FRUIT

29 Kcal: 668 CH:91.8 G:22.3 P:25.1

MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
PEAS AND ASPARAGUS
FRUTA FRUIT

30 Kcal: 658 CH:90.5 G:21.9 P:24.7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTIPIZZA
SPANISH OMELETTE WITH HAM AND CHEESE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

De acuerdo con la normativa vigente, los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria se encuentran debidamente indicados en el propio menú. La información relativa a otros posibles alérgenos podrá ser consultada de forma específica en el tablón informativo del comedor del centro educativo.



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

SECUNDARIA Y BACHILLERATO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 845.5 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

1 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.9 P:31.4 ENSALADA DE LEGUMBRES LEGUME SALAD BACALAO GRATINADO COD AU GRATIN GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	2 Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7 CREMA DE PUERROS Y LEGUMBRES LEEK AND LEGUME CREAM SOUP JAMÓN BRASEADO BRAISED HAM GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS ASADAS ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	3 Kcal: 849 CH:116.7 G:28.3 P:31.8 MACARRONES CON TOMATE CASERO MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE POLLO AL LIMÓN Y ROMERO LEMON AND ROSEMARY CHICKEN GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	4 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9 ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS OVEN_BAKED RICE WITH CHICKPEAS MERLUZA ORLY AL HORNO OVEN-BAKED HAKE IN ORLY BATTER GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT
---	---	--	---

Kcal media semanal: 855.8 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

7 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1 ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE MERLUZA AL VAPOR CON SALSA VERDE STEAMED HAKE WITH GREEN SAUCE GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	8 Kcal: 840 CH:115.5 G:28 P:31.5 JUDIAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE POLLO EN PEPITORIA CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS BRAVAS CRISPY POTATOES WITH SPICY TOMATO SAUCE FRUTA FRUIT	9 Kcal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	10 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9 ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG ZARZUELA DE PESCADO CON PATATAS FISH ZARZUELA WITH POTATOES GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	11 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5 CREMA CALABACÍN Y LEGUMBRES COURGETTE AND LEGUME CREAM SOUP ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS GUARNICIÓN: SIDE DISH: GUISANTES, ZANAHORIAS Y JUDIAS PEAS, CARROTS AND GREEN BEANS FRUTA FRUIT
---	--	---	---	--

Kcal media semanal: 858.8 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

14 Kcal: 844 CH:116.1 G:28.1 P:31.7 ALUBIAS CON ARROZ Y BERZA WHITE BEANS WITH RICE AND CABBAGE CRUJIENTE BACALAO HORNO CRISPY OVEN_BAKED COD GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	15 Kcal: 856 CH:117.7 G:28.5 P:32.1 BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS ASADAS ROASTED POTATOES FRUTA FRUIT	16 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32 LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	17 Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3 CREMA ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SOUP PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN BREAST GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS A LO POBRE POTATOES WITH ONIONS AND PEPPERS FRUTA FRUIT	18 Kcal: 879 CH:120.9 G:29.3 P:32.9 FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI ALLA NAPOLETANA SALMÓN AL HORNO OVEN_BAKED SALMON GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT
---	---	---	---	---

Kcal media semanal: 854.8 CH:117.5 G:28.5 P:32.1

21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3 ARROZ CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE FILETE GALLO AL LIMÓN LEMON SOLE FILLET GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	22 Kcal: 835 CH:114.8 G:27.8 P:31.3 CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM SOUP FILETE RUSO EN SALSA HOMEMADE BEEF PATTY IN SAUCE GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS PANADERAS OVEN-ROASTED SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	23 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT	24 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32 GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS POLLO AL CURRY CHICKEN CURRY GUARNICIÓN: SIDE DISH: ARROZ PILAF PILAF RICE FRUTA FRUIT	25 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2 TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE IN CREAM SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT
---	--	--	--	---

Kcal media semanal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

28 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9 ALUBIAS ESTOFADAS STEWED WHITE BEANS LONGANIZA FRESCA AL AJILLO FRESH GARLIC SAUSAGE GUARNICIÓN: SIDE DISH: PATATAS PANADERAS OVEN-ROASTED SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	29 Kcal: 874 CH:120.2 G:29.1 P:32.8 MACARRONES CON TOMATE CASERO MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE MERLUZA A LA VASCA BASQUE-STYLE HAKE GUARNICIÓN: SIDE DISH: GUISANTES Y ESPARRAGOS PEAS AND ASPARAGUS FRUTA FRUIT	30 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5 LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES TORTIPIZZA SPANISH OMELETTE WITH HAM AND CHEESE GUARNICIÓN: SIDE DISH: ENSALADA SALAD FRUTA FRUIT		
---	---	---	--	--

De acuerdo con la normativa vigente, los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria se encuentran debidamente indicados en el propio menú. La información relativa a otros posibles alérgenos podrá ser consultada de forma específica en el tablón informativo del comedor del centro educativo.



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA AL HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 845.5 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

1 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.9 P:31.4

ENSALADA DE
LEGUMBRES
LEGUME SALAD

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7

CREMA DE PUERROS Y
LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM
SOUP

JAMÓN BRASEADO
BRAISED HAM

FRUTA
FRUIT

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

MACARRONES CON
TOMATE CASERO (SIN
HUEVO)
MACARONI WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE (EGG FREE)

POLLO AL LIMÓN Y
ROMERO
LEMON AND ROSEMARY
CHICKEN

FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL HORNO CON
GARBANZOS
OVEN_BAKED RICE WITH
CHICKPEAS

MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 855.8 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

7 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1

ESPAGUETIS CON AJO Y
QUESO (SIN HUEVO)
SPAGHETTI WITH GARLIC AND
CHEESE (EGG FREE)

MERLUZA AL VAPOR CON
SALSA VERDE
STEAMED HAKE WITH GREEN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

JUDIAS VERDES CON
TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO
SAUCE

POLLO EN PEPITORIA
(SIN HUEVO)
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE
(EGG FREE)

FRUTA
FRUIT

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

SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

ZARZUELA DE PESCADO
CON PATATAS
FISH ZARZUELA WITH
POTATOES

FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

CREMA CALABACÍN Y
LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME
CREAM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA
JARDINERA (SIN HUEVO)
JARDINERE MEATBALLS (EGG
FREE)

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 858.8 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

14 Kcal: 844 CH:116.1 G:28.1 P:31.7

ALUBIAS CON ARROZ Y
BERZA
WHITE BEANS WITH RICE AND
CABBAGE

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

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

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO

LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS

MERLUZA EN SALSA
VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3

CREMA ZANAHORIA Y
BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO
CREAM SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST

FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 879 CH:120.9 G:29.3 P:32.9

FUSILLI A LA
NAPOLITANA (SIN
HUEVO)
FUSILLI ALLA NAPOLETANA
(EGG FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN_BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 854.8 CH:117.5 G:28.5 P:32.1

21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3

ARROZ CON TOMATE
CASERO
BROWN RICE WITH HANDMADE
TOMATO SAUCE

FILETE GALLO AL LIMÓN
LEMON SOLE FILLET

FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 835 CH:114.8 G:27.8 P:31.3

CREMA DE CALABAZA Y
LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME
CREAM SOUP

FILETE RUSO EN SALSA
HOMEMADE BEEF PATTY IN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

SOPA DE COCIDO (SIN
HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

GUISANTES SALTEADOS
SAUTEED PEAS

POLLO AL CURRY
CHICKEN CURRY

FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

PASTA A LA CREMA (SIN
HUEVO)
PASTA IN CREAM SAUCE (EGG
FREE)

PALOMETA EN SALSA
POMFRET IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

28 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED WHITE BEANS

LONGANIZA FRESCA AL
AJILLO
FRESH GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 874 CH:120.2 G:29.1 P:32.8

PASTA CON TOMATE
CASERO (SIN HUEVO)
PASTA WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE (EGG FREE)

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

LENTEJAS CON
VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

FILETE DE LOMO
PORK LOIN STEAK

FRUTA
FRUIT

SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA AL PESCADO Y EL MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 845.5 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

1 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.9 P:31.4

ENSALADA DE LEGUMBRES
LEGUME SALAD
POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7

CREMA DE PUERROS Y LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM SOUP
JAMÓN BRASEADO
BRAISED HAM
FRUTA
FRUIT

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

MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO AL LIMÓN Y ROMERO
LEMON AND ROSEMARY CHICKEN
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS
OVEN BAKED RICE WITH CHICKPEAS
CINTA DE LOMO
PORK LOIN
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 855.8 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

7 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

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

JUDIAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

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

10 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG
POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

CREMA CALABACÍN Y LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME CREAM SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
JARDINERE MEATBALLS
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 858.8 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

14 Kcal: 844 CH:116.1 G:28.1 P:31.7

ALUBIAS CON ARROZ Y BERZA
WHITE BEANS WITH RICE AND CABBAGE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
FRUTA
FRUIT

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

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN
FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3

CREMA ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM SOUP
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 879 CH:120.9 G:29.3 P:32.9

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI ALLA NAPOLETANA
HAMBURGUESA
HAMBURGUER
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 854.8 CH:117.5 G:28.5 P:32.1

21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3

ARROZ CON TOMATE CASERO
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE
POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 835 CH:114.8 G:27.8 P:31.3

CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME CREAM SOUP
FILETE RUSSO EN SALSA
HOMEMADE BEEF PATTY IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

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

24 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
POLLO AL CURRY
CHICKEN CURRY
FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE IN CREAM SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

28 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED WHITE BEANS
LONGANIZA FRESCA AL AJILLO
FRESH GARLIC SAUSAGE
FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 874 CH:120.2 G:29.1 P:32.8

MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTIPIZZA
SPANISH OMELETTE WITH HAM AND CHEESE
FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

CELÍACO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 845.5 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

1 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.9 P:31.4

ENSALADA DE
LEGUMBRES
LEGUME SALAD

BACALAO GRATINADO
COD AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7

CREMA DE PUERROS Y
LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM
SOUP

JAMÓN BRASEADO
BRAISED HAM

FRUTA
FRUIT

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

PASTA CON TOMATE
CASERO (SIN GLUTEN)
PASTA WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE (GLUTEN
FREE)

POLLO AL LIMÓN Y
ROMERO
LEMON AND ROSEMARY
CHICKEN

FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL HORNO CON
GARBANZOS
OVEN_BAKED RICE WITH
CHICKPEAS

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 855.8 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

7 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1

ESPAGUETIS CON AJO Y
QUESO (SIN GLUTEN)
SPAGHETTI WITH GARLIC AND
CHEESE (GLUTEN FREE)

MERLUZA AL VAPOR CON
SALSA VERDE
STEAMED HAKE WITH GREEN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

JUDIAS VERDES CON
TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO
SAUCE

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

SOPA DE COCIDO (SIN
GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

ZARZUELA DE PESCADO
CON PATATAS
FISH ZARZUELA WITH
POTATOES

FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

CREMA CALABACÍN Y
LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME
CREAM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA
JARDINERA (SIN GLUTEN)
JARDINERE MEATBALL
(GLUTEN FREE)

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 858.8 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

14 Kcal: 844 CH:116.1 G:28.1 P:31.7

ALUBIAS CON ARROZ Y
BERZA
WHITE BEANS WITH RICE AND
CABBAGE

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

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

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO

LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED BEANS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3

CREMA ZANAHORIA Y
BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO
CREAM SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST

FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 879 CH:120.9 G:29.3 P:32.9

PASTA A LA NAPOLITANA
(SIN GLUTEN)
PASTA ALLA NAPOLETANA
(GLUTEN FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN_BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 854.8 CH:117.5 G:28.5 P:32.1

21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3

ARROZ CON TOMATE
CASERO
BROWN RICE WITH HANDMADE
TOMATO SAUCE

FILETE GALLO AL LIMÓN
LEMON SOLE FILLET

FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 835 CH:114.8 G:27.8 P:31.3

CREMA DE CALABAZA Y
LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME
CREAM SOUP

FILETE RURO EN SALSA
HOMEMADE BEEF PATTY IN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

SOPA DE COCIDO (SIN
GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

POLLO AL CURRY (SIN
GLUTEN)
CHICKEN CURRY (GLUTEN
FREE)

FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

PASTA A LA CREMA (SIN
GLUTEN)
PASTA ALLA NAPOLETANA
(GLUTEN FREE)

PALOMETA EN SALSA
POMFRET IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

28 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED WHITE BEANS

LONGANIZA FRESCA AL
AJILLO (SIN GLUTEN)
FRESH GARLIC SAUSAGE
(GLUTEN FREE)

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 874 CH:120.2 G:29.1 P:32.8

PASTA CON TOMATE
CASERO (GLUTEN FREE)
PASTA WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE (GLUTEN
FREE)

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

GARBANZOS CON
VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES

TORTIPIZZA
SPANISH OMELETTE WITH
HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

INTOLERANTE A LA LACTOSA
ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 845.5 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

1 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.9 P:31.4

ENSALADA DE
LEGUMBRES
LEGUME SALAD

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7

CREMA DE PUERROS Y
LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM
SOUP

JAMÓN BRASEADO
BRAISED HAM

FRUTA
FRUIT

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

MACARRONES CON
TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE

POLLO AL LIMÓN Y
ROMERO
LEMON AND ROSEMARY
CHICKEN

FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL HORNO CON
GARBANZOS
OVEN_BAKED RICE WITH
CHICKPEAS

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 855.8 CH:117.7 G:28.5 P:32.1

7 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1

ESPAGUETIS CON AJO
SPAGHETTI WITH GARLIC

MERLUZA AL VAPOR CON
SALSA VERDE
STEAMED HAKE WITH GREEN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

JUDIAS VERDES CON
TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO
SAUCE

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

ZARZUELA DE PESCADO
CON PATATAS
FISH ZARZUELA WITH
POTATOES

FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

CREMA CALABACÍN Y
LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME
CREAM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA
JARDINERA
JARDINERE MEATBALLS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 858.8 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

14 Kcal: 844 CH:116.1 G:28.1 P:31.7

ALUBIAS CON ARROZ Y
BERZA
WHITE BEANS WITH RICE AND
CABBAGE

BACALAO HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

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

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO

LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3

CREMA ZANAHORIA Y
BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO
CREAM SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCH
GRILLED CHICKEN BREAST

FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 879 CH:120.9 G:29.3 P:32.9

FUSILLI A LA
NAPOLITANA
FUSILLI ALLA NAPOLETANA

SALMÓN AL HORNO
OVEN_BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 854.8 CH:117.5 G:28.5 P:32.1

21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3

ARROZ CON TOMATE
CASERO
BROWN RICE WITH HANDMADE
TOMATO SAUCE

FILETE GALLO AL LIMÓN
LEMON SOLE FILLET

FRUTA
FRUIT

22 Kcal: 835 CH:114.8 G:27.8 P:31.3

CREMA DE CALABAZA Y
LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME
CREAM SOUP

FILETE RUSO EN SALSA
HOMEMADE BEEF PATTY IN
SAUCE

FRUTA
FRUIT

23 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

POLLO AL CURRY
CHICKEN CURRY

FRUTA
FRUIT

25 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

TALLARINES CON
TOMATE
TAGLIATELLE IN TOMATO
SAUCE

PALOMETA EN SALSA
POMFRET IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 864 CH:118.8 G:28.8 P:32.4

28 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9

ALUBIAS ESTOFADAS
STEWED WHITE BEANS

LONGANIZA FRESCA AL
AJILLO
FRESH GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

29 Kcal: 874 CH:120.2 G:29.1 P:32.8

MACARRONES CON
TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE
TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

FRUTA
FRUIT

30 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

LENTEJAS CON
VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

FRUTA



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

OVO LACTEOVEGETARIANO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Kcal: 672 CH:92.4 G:22.4 P:25.2

ENSALADA DE LEGUMBRES
LEGUME SALAD
PATATAS GUIADAS CON GUISANTES
STEWED POTATOES WITH PEAS
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

2 Kcal: 672 CH:92.4 G:22.4 P:25.2

CREMA DE PUERROS Y LEGUMBRES
LEEK AND LEGUME CREAM SOUP
REVUELTO DE CALABACÍN
COURGETTE SCRAMBLE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS ASADAS
ROASTED POTATOES
FRUTA FRUIT

3 Kcal: 672 CH:92.4 G:22.4 P:25.2

ENSALADA DE LENTEJAS
LENTILS SALAD
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

4 Kcal: 672 CH:92.4 G:22.4 P:25.2

SOPA DE CEBOLLA
ONION SOUP
ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS
OVEN BAKED RICE WITH CHICKPEAS
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 661.8 CH:90.9 G:22.1 P:24.8

7 Kcal: 672 CH:92.4 G:22.4 P:25.2

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
SALTEADO DE CHAMPIÑONES Y LENTEJAS
SAUTÉED MUSHROOMS AND LENTILS
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

8 Kcal: 655 CH:90.1 G:21.8 P:24.5

JUDIAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
REVUELTO DE TRIGUEROS
WILD ASPARAGUS SCRAMBLE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS BRAVAS
CRISPY POTATOES WITH SPICY TOMATO SAUCE
FRUTA FRUIT

9 Kcal: 668 CH:91.8 G:22.3 P:25.1

CALDO DE VERDURAS Y FIDEOS
VEGETABLE AND NOODLE BROTH
OLLA HORTELANA
COUNTRY-STYLE VEGETABLE STEW
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

10 Kcal: 664 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG
QUESADILLA DE ALUBIAS Y PICO DE GALLO
BEAN QUESADILLA WITH PICO DE GALLO
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

11 Kcal: 650 CH:89.4 G:21.6 P:24.4

CREMA CALABACÍN Y LEGUMBRES
COURGETTE AND LEGUME CREAM SOUP
TORTILLA DE QUESO FRESCO FRESCO Y PIQUILLOS
FRESH CHEESE AND PIQUILLO PEPPER OMELETTE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
GUISANTES, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
PEAS, CARROTS AND GREEN BEANS
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 655 CH:90.1 G:21.8 P:24.6

14 Kcal: 642 CH:88.2 G:21.4 P:24.1

ENSALADA CAPRESE SIN ANCHOAS
CAPRESE SALAD WITHOUT ANCHOVIES
FRIJOLES CON ARROZ Y BERZA
BEANS WITH RICE AND CABBAGE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

15 Kcal: 662 CH:91 G:22.1 P:24.8

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
ESTOFADO DE GARBANZOS
CHICKPEA STEW
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATAS ASADAS
ROASTED POTATOES
FRUTA FRUIT

16 Kcal: 656 CH:90.2 G:21.8 P:24.6

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

17 Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7

CREMA ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM SOUP
PAELLA DE SETAS Y GARROFÓN
MUSHROOM AND BUTTER BEAN PAELLA
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS A LO POBRE
POTATOES WITH ONIONS AND PEPPERS
FRUTA FRUIT

18 Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI ALLA NAPOLETANA
REVUELTO CAMPERO
COUNTRY-STYLE SCRAMBLED EGGS
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 657.6 CH:90.4 G:21.9 P:24.6

21 Kcal: 658 CH:90.5 G:21.9 P:24.7

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE LENTEJAS
LENTIL BURGER
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

22 Kcal: 652 CH:89.6 G:21.7 P:24.5

CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES
PUMPKIN AND LEGUME CREAM SOUP
TORTILLA PAISANA
SPANISH COUNTRY OMELETTE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS PANADERAS
OVEN-ROASTED SLICED POTATOES
FRUTA FRUIT

23 Kcal: 679 CH:93.4 G:22.6 P:25.5

CALDO DE VERDURAS Y FIDEOS
VEGETABLE AND NOODLE BROTH
OLLA HORTELANA
COUNTRY-STYLE VEGETABLE STEW
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

24 Kcal: 655 CH:90.1 G:21.8 P:24.6

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
ALUBIAS CON ESPINACAS
WHITE BEANS WITH SPINACH
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ARROZ PILAF
PILAF RICE
FRUTA FRUIT

25 Kcal: 644 CH:88.5 G:21.5 P:24.2

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE IN CREAM SAUCE
BERENJENA PARMESANA
EGGPLANT PARMIGIANA
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 655.4 CH:90.1 G:21.8 P:24.5

28 Kcal: 638 CH:87.7 G:21.3 P:23.9

ENSALADA DE COL
COLESLAW
ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STEWED WHITE BEANS WITH VEGETABLES
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
PATATAS PANADERAS
OVEN-ROASTED SLICED POTATOES
FRUTA FRUIT

29 Kcal: 669 CH:91.9 G:22.3 P:25.1

HUMUS CON HIERBABUENA
HUMMUS WITH MINT
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
PEAS AND ASPARAGUS
FRUTA FRUIT

30 Kcal: 673 CH:92.5 G:22.4 P:25.2

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL AND VEGETABLE STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
GUARNICIÓN:
SIDE DISH:
ENSALADA SALAD
FRUTA FRUIT

De acuerdo con la normativa vigente, los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria se encuentran debidamente indicados en el propio menú. La información relativa a otros posibles alérgenos podrá ser consultada de forma específica en el tablón informativo del comedor del centro educativo.



	Gluten	Lactosa	Huevo	Pescado	Mariscos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos	Alérgenos
PRIMEROS PLATOS													
CREMA ZAMANORRA Y BOMBAY													
SOPA DE COCO	●		●		●		●	●		●			
ARBOL INTEGRAL A LA CUBANA													
BROCOLI CON PESTO													
SOPA DE PICADILLO			●		●	●							
PISTO MANCHECO			●										
CHAMPIGNON SALTEADO											●		
QUESO DE PATATAS Y SEMA	●	●		●		●						●	
ALUBIAS CON VERDURAS													
ARROZ CON CANGREJOS					●								
CREMA DE CALABACIN													
LENTESAS ESTOPADAS	●				●								
MACARRON INTEGRAL A LA NAPOLETANA	●		●		●			●					
HUMITZ CON HERBAMUSCADA Y PICADILLOS	●								●				
BERBERNIA A LA PARMESANA	●		●	●		●	●		●	●			
ENSALADA CAMPERA			●	●							●		
VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA													
COUFLOR GRATINADA			●		●	●							
ENSALADA SIN PAN			●	●							●		
LASAÑA DE VERDURAS	●		●		●	●					●		
ESPINACAS SALTEADAS			●		●	●					●		
SALMOREDO COROONES	●		●										
CAZARACHELO		●	●	●		●					●		●
PARELLADA DE VERDURAS													
CALABACIN RELLENO SETAS			●		●	●							
WOKYSSOBI CON PISA													
ENSALADELLA RUSA			●	●		●					●		



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

TABLA DE ALÉRGENOS



	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Crustáceos	Soja	Lácteos	Frutos secos	Apio	Mostaza	Granos de sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuz	Moluscos
SEGUNDO PLATO														
CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA														
CRUENTE DE BACALAO AL HORNO														
POLLO BARRASCA														
PASTILLA DE PATATA CON ENSALADA														
PAJONETA AL HORNO CON ENSALADA														
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA														
COCIDO COMPLETO														
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA														
ALMONDAS A LA JARONERA														
CALLO SAN PEDRO CON ENSALADA														
MACIZO CON TOMATE														
MELIJA CON CUSANTES														
PÉCHUGA DE POLLO CON PATATA ALASADA														
HAMBURGUESA CON ENSALADA														
FILETE MALIGNTE AL LIMÓN														
MELIJA REBOTADA AL HORNO														
SALTERO DE POLLO														
NOTA: EN CASO DE DECLARAR ALGUNA ALERGIJA O INTOLERANCIA SIGA EL PROCEDIMIENTO DEL COMEDOR.														

GUÍA DE ALÉRGENOS



CEREALES CON GLUTEN

Gluten



CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS

Crustáceos



HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO

Huevos



PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO

Pescado



CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES

Cacahuetes



SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA

Soja



LECHE Y SUS DERIVADOS

Lácteos



FRUTOS DE CÁSCARA (FRUTOS SECOS) Y PRODUCTOS A BASE DE FRUTOS SECOS

Frutos secos



APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS

Apio



MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS

Mostaza



GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO

Sésamo



DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS

Sulfitos



ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES

Altramuz



MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS

Moluscos





ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

SEPTIEMBRE 2026

CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 739 CH:101.6 G:24.6 P:27.7

1

CREMA FRÍA DE PEPINO Y AGUACATE

BONIATO AL HORNO A DADOS CON TAQUITOS DE JAMÓN Y HUEVO A LA PLANCHA

FRUTA

2

SALMOREJO

TARTAR DE SALMÓN, AGUACATE, TOMATE Y CEBOLLA CON SALSA DE SOJA Y MOSTAZA

FRUTA

3

ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y PIMIENTO VERDE

ALITAS DE POLLO AL HORNO ESPECIADAS CON PALITOS DE PATATA AL ROMERO

FRUTA

4

ENSALADA DE BRÓCOLI RALLADO, DADOS DE MANZANA Y PIMIENTO ROJO CON MIEL

TORTILLA DE BONIATO CON QUESO DE CABRA

FRUTA

Kcal media semanal: 766 CH:105.3 G:25.5 P:28.7

7

SALTEADO DE CALABACÍN, CEBOLLA, QUESO DE CABRA Y PATATA

MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA

FRUTA

8

GAZPACHO DE REMOLACHA CON PICATOSTETES INTEGRALES

TORTILLA FRANCESA CON QUESO FETA

FRUTA

9

PATATAS AL MICROONDAS

SALPICÓN DE PULPO CON CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y PEPINILLO

FRUTA

10

ENSALADA FRÍA DE CALABACÍN CON BURRATA

CHULETAS DE PAVO ADOBADAS A LA PLANCHA CON PALITOS DE BONIATO

FRUTA

11

GAZPACHO

FAJITAS DE MAÍZ RELLENAS DE AGUACATE, HUEVO DURO, TOMATE Y QUESO FETA

FRUTA

Kcal media semanal: 781 CH:107.4 G:26 P:29.3

14

ENSALADA DE CANÓNICOS, MANGO Y AGUACATE

PINCHOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA

FRUTA

15

ENSALADA DE SANDÍA AGUACATE Y QUESO FETA

TORTILLA DE PATATA AL MICROONDAS CON CALABACÍN

FRUTA

16

BRÓCOLI Y PATATA AL VAPOR

CEVICHE DE BERBERECHOS CON CEBOLLA Y AGUACATE

FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO ASADO Y PATATA ASADA

REVUELTO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FETA

FRUTA

18

PALITOS DE ZANAHORIA Y PEPINO CON SALSA DE YOGUR CASERA

HAMBURGUESA DE POLLO CON PAN INTEGRAL, TOMATE, CEBOLLA Y QUESO

FRUTA

Kcal media semanal: 774 CH:106.4 G:25.8 P:29

21

ENSALADA DE PIMIENTO ROJO, CORAZONES DE ALCACHOFA Y QUESO DE CABRA

POLLO AL HORNO CON ESPECIAS Y BASE DE PATATA

FRUTA

22

GAZPACHO DE REMOLACHA CON PICATOSTES INTEGRALES

SALMÓN AL HORNO CON BASE DE BONIATO

FRUTA

23

ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE, CEBOLLA Y ENELDO

FAJITAS INTEGRALES CON VERDURAS SALTEADAS, ESPECIAS Y PECHUGA DE POLLO A TIRAS

FRUTA

24

ENSALADILLA RUSA: PATATA, GUISANTES, ZANAHORIA, PEPINILLOS CON HUMMUS DE GARBANZOS

LUBINA AL HORNO CON AJITOS

FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y MANGO

BERENJENA RELLENA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y QUESO MOZZARELLA

FRUTA

Kcal media semanal: 723 CH:99.4 G:24.1 P:27.1

28

ENSALADA DE SANDÍA, CEBOLLA MORADA, PEPINO Y QUESO FETA

PIZZA CASERA CON VERDURAS Y ATÚN

FRUTA

29

HOJALDRE DE CALABACÍN CON ALBAHACA

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LIMÓN

FRUTA

30

GUACAMOLE CON TACOS DE CEBOLLA, TOMATE Y NACHOS CASEROS

LENGUADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y BASE DE PIMIENTO VERDE

FRUTA

Colegiado número CV01965

De acuerdo con la normativa vigente, los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria se encuentran debidamente indicados en el propio menú. La información relativa a otros posibles alérgenos podrá ser consultada de forma específica en el tablón informativo del comedor del centro educativo.