



MENÚ DE COMEDOR

ABRIL 2026

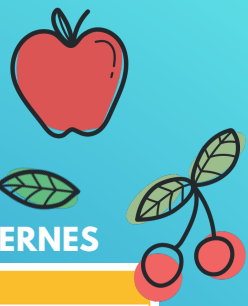


ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2026

ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL

0, 1 Y 2 AÑOS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.81

6	7 Kcal: 425 CH:58.4 G:14.2 P:15.9 PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD WITH VEGETABLES PUREE CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS SAUTÉED CHICKEN AND VEGETABLES FRUTA FRUIT	8 Kcal: 469 CH:64.5 G:15.6 P:17.6 PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	9 Kcal: 453 CH:62.3 G:15.1 P:16.9 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON FRUTA FRUIT	10 Kcal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8 PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS YOGUR YOGHOURT
----------	---	--	--	--

Kcal media semanal: 459.6 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

13 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1 PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD FRUTA FRUIT	14 Kcal: 461 CH:63.4 G:15.4 P:17.3 PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD FRUTA FRUIT	15 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8 PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE FRUTA FRUIT	16 Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.4 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	17 Kcal: 4870 CH:64.6 G:15.7 P:17.6 PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS EGG WITH VEGETABLES PUREE MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE YOGUR YOGHOURT
--	--	--	---	--

Kcal media semanal: 447.2 CH:61.5 G:14.9 P:16.7

20 Kcal: 433 CH:59.5 G:14.4 P:16.2 PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY WITH VEGETABLES PUREE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FRUTA FRUIT	21 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1 PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD WITH VEGETABLES PUREE CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON PIMIENTOS LEAN WITH PEPPERS FRUTA FRUIT	22 Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.4 PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	23 Kcal: 458 CH:62.9 G:15.3 P:17.2 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM MERLUZA CON GUIANTES HAKE WITH PEAS FRUTA FRUIT	24 Kcal: 426 CH:58.6 G:14.2 P:16 PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST YOGUR YOGHOURT
---	--	---	--	---

Kcal media semanal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

27 Kcal: 461 CH:63.4 G:15.4 P:17.3 PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE FRUTA FRUIT	28 Kcal: 466 CH:64.1 G:15.5 P:17.4 PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT FRUTA FRUIT	29 Kcal: 454 CH:62.4 G:15.1 P:17.1 PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	30 Kcal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2 PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE GUIANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS HABURGUESA HAMBURGER 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 651.8 CH:89.6 G:21.7 P:24.4

6	7 Kcal: 632 CH:86.9 G:21.1 P:23.7	8 Kcal: 673 CH:92.5 G:22.4 P:25.2	9 Kcal: 648 CH:89.1 G:21.6 P:24.3	10 Kcal: 654 CH:89.9 G:21.8 P:24.5
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS SAUTÉED CHICKEN AND VEGETABLES GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 663.2 CH:91.2 G:22.1 P:24.8

13 Kcal: 649 CH:89.2 G:21.6 P:24.3	14 Kcal: 671 CH:92.3 G:22.4 P:25.2	15 Kcal: 653 CH:89.7 G:21.7 P:24.5	16 Kcal: 668 CH:91.8 G:22.3 P:25.1	17 Kcal: 675 CH:92.8 G:22.5 P:25.3
ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE GUARNICIÓN: PATATAS ASADAS SIDE DISH: ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 655.2 CH:90.1 G:21.8 P:24.6

20 Kcal: 639 CH:87.8 G:21.3 P:23.9	21 Kcal: 664 CH:91.3 G:22.1 P:24.9	22 Kcal: 673 CH:92.5 G:22.4 P:25.2	23 Kcal: 668 CH:91.8 G:22.3 P:25.1	24 Kcal: 632 CH:86.9 G:21.1 P:23.7
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON PIMIENTOS LEAN WITH PEPPERS GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM MERLUZA CON GUISANTES HAKE WITH PEAS GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST GUARNICIÓN: PATATAS PANADERAS SIDE DISH: BAKED POTATOES FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 665 CH:91.4 G:22.2 P:24.9

27 Kcal: 664 CH:91.4 G:22.2 P:24.9	28 Kcal: 673 CH:92.5 G:22.4 P:25.2	29 Kcal: 655 CH:90.1 G:21.8 P:24.6	30 Kcal: 667 CH:91.7 G:22.2 P:25.1
HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE GUARNICIÓN: ENSALADA SIDE DISH: SALAD FRUTA FRUIT	GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS HAMBURGUESA HAMBURGER GUARNICIÓN: PATATAS ASADAS SIDE DISH: ROASTED POTATOES FRUTA FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1

6	7 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3	8 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	9 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS SAUTEED CHICKEN AND VEGETABLES GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD FIDEOS FRITOS FRIED NOODLES FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD PISTO MANCHEGO MANCHEGO-STYLE RATATOUILLE FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD CHAMPIÑÓN SALTEADO SAUTEED MUSHROOM FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD ENSALADA ALEMANA GERMAN-STYLE SALAD FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

13 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02	14 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	15 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	16 Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7	17 Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9
ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD SALMOREJO COLD TOMATO SOUP FRUTA FRUIT	ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD ESPINACAS SALTEADAS SAUTEED SPINACH FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE GUARNICIONES: SIDE DISHES: PATATAS ASADAS ROAST POTATOES ENSALADA DE QUINOA INTEGRAL WHOLE GRAIN QUINOA SALAD FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE GUARNICIONES: SIDE SIDES: ENSALADA SALAD CALABACIN CON SETAS ZUCCHINI WITH MUSHROOMS FRUTA FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE GUARNICIONES: SIDE DISHES ENSALADA SALAD VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMON ROASTED VEGETABLES WITH HONEY AND LEMON FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

20 Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4	21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3	22 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6	23 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD COLIFLOR GRATINADA GRATIN CAULIFLOWER FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON PIMIENTOS LEAN WITH PEPPERS GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD ENSALADA CÉSAR CESAR SALAD FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD TRINXAT DE REPOLLO CABBAGE AND POTATO HASH FRUTA FRUIT	TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM MERLUZA CON GUISANTES HAKE WITH PEAS GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD GAZPACHO ANDALUZ ANDALUSIAN COLD TOMATO SOUP FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTEED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST GUARNICIONES: SIDE DISHES: PATATAS PANADERAS BAKED POTATOES ARROZ PILAF RICE PILAF FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5

27 Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6	29 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	30 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4
HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD SALPICÓN DE MARISCO SEAFOOD SALAD FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE GUARNICIONES: SIDE DISHES: ENSALADA SALAD SALMOREJO COLD TOMATO SOUP FRUTA FRUIT	GUISANTES SALTEADOS SAUTEED PEAS HAMBURGUESA HAMBURGER GUARNICIONES: SIDE DISHES: PATATAS ASADAS ROASTED POTATOES ENSALADA DE COL COLESLAW FRUTA FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1

6	7 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3	8 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	9 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS BAKED SALMON FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO SIN HUEVO EGG FREE STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE SALMÓN LA HORNO BAKED SALMON FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN HUEVO// POLLO ASADO EGG FREE JARDINERE MEATBALLS // ROASTED CHICKEN FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

13 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02	14 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	15 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	16 Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7	17 Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9
ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD FRUTA FRUIT	ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS BACALAO AL HORNO BAKED COD FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS PAVO CON PIMIENTOS TURKEY WITH PEPPERS FRUTA FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN HUEVO EGG FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

20 Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4	21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3	22 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6	23 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON TOMATE LEAN WITH TOMATO FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO SIN HUEVO EGG FREE STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	TALLARINES A LA CREMA SIN HUEVO EGG FREE TAGLIATELLE WITH CREAM MERLUZA CON GUI SANTES HAKE WITH PEAS FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5

27 Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6	29 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	30 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4
HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE HAMBURGUESA HAMBURGER FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA SIN HUEVO EGG FREE FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS MERLUZA A LA PLANCHA GRILLED HAKE FRUTA FRUIT	GUI SANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS HAMBURGUESA HAMBURGER FRUTA FRUIT



ABRIL 2026

ALERGIA AL PESCADO Y EL MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY
Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1				
6	7	8	9	10
FESTIVO HOLIDAY	Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS BAKED SALMON FRUTA FRUIT	Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1 ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG HUEVOS ROTOS CON JAMÓN FRIED EGGS WITH HAM FRUTA FRUIT	Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3 BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN PESCADO FISH FREE JARDINERE MEATBALLS FRUTA FRUIT
Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4				
13	14	15	16	17
Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02 ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD FRUTA FRUIT	Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5 ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS TORTILLA DE CALABACÍN ZUCCHINI OMELETTE FRUTA FRUIT	Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1 CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE FRUTA FRUIT	Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7 LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9 MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN FRUTA FRUIT
Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9				
20	21	22	23	24
Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE HUEVOS REVELTOS CON JAMÓN SCRAMBLED EGGS WITH HAM FRUTA FRUIT	Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3 CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON TOMATE LEAN WITH TOMATO FRUTA FRUIT	Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6 SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3 TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM TORTILLA DE QUESO CHEESE OMELETTE FRUTA FRUIT	Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1 JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST FRUTA FRUIT
Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5				
27	28	29	30	
Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7 HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE HAMBURGUESA HAMBURGER FRUTA FRUIT	Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6 FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE TORTILLA DE CALABACÍN ZUCCHINI OMELETTE FRUTA FRUIT	Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3 LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS POLLO ASADO CON ROMERO ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY FRUTA FRUIT	Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4 GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS HAMBURGUESA HAMBURGER FRUTA FRUIT	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1

6	7 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3	8 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	9 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS BAKED SALMON FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN GLUTEN FREE STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN GLUTEN// POLLO ASADO GLUTEN FREE JARDINERE MEATBALLS // ROASTED CHICKEN FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

13 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02	14 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	15 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	16 Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7	17 Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9
ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD FRUTA FRUIT	ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS BACALAO AL HORNO BAKED COD FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA SIN GLUTEN GLUTEN FREE CHICKEN BARBECUE FRUTA FRUIT	GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN GLUTEN GLUTEN FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

20 Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4	21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3	22 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6	23 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON TOMATE LEAN WITH TOMATO FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN GLUTEN FREE STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	TALLARINES A LA CREMA SIN GLUTEN GLUTEN FREE TAGLIATELLE WITH CREAM MERLUZA CON GUIANTES HAKE WITH PEAS FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5

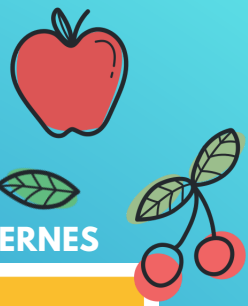
27 Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6	29 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	30 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4
HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE HAMBURGUESA SIN GLUTEN GLUTEN FREE HAMBURGER FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA SIN GLUTEN GLUTEN FREE FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT FRUTA FRUIT	GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS TORTILLA DE PATATA SPANISH OME FRUTA FRUIT	GUIANTES SALTEADOS SUTÉED PEAS HAMBURGUESA SIN GLUTEN GLUTEN FREE HAMBURGER FRUTA FRUIT



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

ABRIL 2026

**INTOLERANTE A LA LACTOSA
ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1

6	7 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3	8 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	9 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS BAKED SALMON FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO SIN LACTOSA LACTOSE FREE BROCCOLI WITH PESTO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN LACTOSA //POLLO ASADO LACTOSE FREE JARDINERE MEATBALLS // ROASTED CHICKEN FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

13 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02	14 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	15 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	16 Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7	17 Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9
ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD FRUTA FRUIT	ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM POLLO BARBACOA CHICKEN BARBECUE FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

20 Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4	21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3	22 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6	23 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM MAGRO CON TOMATE LEAN WITH TOMATO FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW FRUTA FRUIT	TALLARINES CON TOMATE TAGLIATELLE WITH TOMATO MERLUZA CON GUI SANTES HAKE WITH PEAS FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS PECHUGA DE POLLO CHICKEN BREAST FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5

27 Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6	29 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	30 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4
HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE HAMBURGUESA HAMBURGER FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE HALIBUT AL LIMÓN LEMON HALIBUT FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	GUI SANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS HAMBURGUESA HAMBURGER 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 855.3 CH:117.6 G:28.5 P:32.1

6	7 Kcal: 836 CH:114.9 G:27.8 P:31.3	8 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	9 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	10 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3
FESTIVO HOLIDAY	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM HAMBURGUESA DE LENTEJAS LENTILS HAMBURGER FRUTA FRUIT	PISTO MANCHEGO SPANISH RATATOUILLE POTAJE DE GARBANZOS CHICKPEA STEW FRUTA FRUIT	ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA BROWN FRIED RICE WITH EGG TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA QUEESE OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO ALUBIAS CON CALABAZA BEANS WITH PUMPKIN FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 865.4 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

13 Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32.02	14 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5	15 Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1	16 Kcal: 871 CH:119.7 G:29.03 P:32.7	17 Kcal: 879 CH:120.8 G:29.3 P:32.9
COLIFLOR GRATINADA CAULIFLOWER AU GRATIN ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	BERENJENA A LA PARMESANA PARMESAN AUBERGINE ARROZ CON GARBANZOS RICE WITH CHICKPEAS FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM TACOS DE VERDURAS VEGETABLE TACOS FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT	HUMMUS CON HIERBABUENA Y PICATOSTES HUMMUS WITH MINT AND CROUTONS MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 851.4 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

20 Kcal: 837 CH:115.1 G:27.9 P:31.4	21 Kcal: 860 CH:118.3 G:28.7 P:32.3	22 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6	23 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	24 Kcal: 829 CH:113.9 G:27.6 P:31.1
ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE REVUELTO DE TRIGUEROS Y SETAS SCRAMBLED EGGS WITH ASPARAGUS AND MUSHROOMS FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES PUMPKIN AND LEGUME CREAM LASAÑA DE VERDURAS VEGETABLE LASAGNA FRUTA FRUIT	ESPINACAS SALTEADAS SAUTÉED SPINACH POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS CHICKPEA AND VEGETABLE STEW FRUTA FRUIT	SALMOREJO CORDOBÉS SALMOREJO TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM FRUTA FRUIT	JUDÍAS SALTEADAS SAUTÉED BEANS TORTILLA PAISANA CON ENSALADA COUNTRY-STYLE OMELETTE WITH SALAD FRUTA FRUIT

Kcal media semanal: 867 CH:119.2 G:28.9 P:32.5

27 Kcal: 873 CH:120.1 G:29.1 P:32.7	28 Kcal: 868 CH:119.3 G:28.9 P:32.6	29 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3	30 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4
PARRILLADA DE VERDURAS GRILLED VEGETABLES HABICHUELAS CON ARROZ BEANS WITH RICE FRUTA FRUIT	FUSILLI A LA NAPOLITANA FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE CALABACÍN RELLENO DE SETAS ZUCCHINI STUFFED WITH MUSHROOMS FRUTA FRUIT	VICHYSOISE CON PIÑA PINEAPPLE VICHYSOISE LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTIL FRUTA FRUIT	GUISANTES SALTEADOS MIXED PAELLA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PEPITORIA CHICKEN FRUTA FRUIT



ABRIL 2026

TABLA DE ALÉRGENOS



PRIMEROS PLATOS

	Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Soja	Lácteos	Frutos secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuz	Moluscos
CREMA ZANAHORIA Y BONIATO														
SOPA DE COCIDO	●		●			●				●	●		●	
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA														
BROCOLI CON PESTO														
SOPA DE PICADILLO			●		●	●								
PISTO MANCHEGO			●											
CHAMPIÑÓN SALTEADO													●	
GUIZO DE PATATAS Y SEPIA	●	●		●		●								●
ALUBIAS CON VERDURAS														
ARROZ CON GARBANZOS						●								
CREMA DE CALABACIN														
LENTEJAS ESTOFADAS	●					●								
MACARRON INTEGRAL A LA NAPOLITANA	●		●			●				●				
HUMUS CON HIERBABUENA Y PICATOSTES	●										●			
BERENJENAS A LA PARMESANA	●		●	●		●	●			●	●			
ENSALADA CAMPERA			●	●								●		
VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA														
COLIFLOR GRATINADA			●			●	●							
ENSALADA RIN RAN			●	●								●		
LASAÑA DE VERDURAS	●		●			●	●					●		
ESPINACAS SALTEADAS			●			●	●					●		
SALMOREJO CORDOBES	●		●											
GAZPACHUELO		●	●	●		●						●		●
PARRILLADA DE VERDURAS														
CALABACIN RELLENO SETAS			●			●	●							
VICHYSOISE CON PIÑA														
ENSALADILLA RUSA			●	●		●						●		



ABRIL 2026

TABLA DE ALÉRGENOS



	Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Soja	Lácteos	Frutos secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuz	Moluscos
SEGUNDOS PLATOS														
CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA										●				
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO	●	●	●	●			●			●				●
POLLO BARBACOA												●		
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA			●											
PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA				●										
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA				●										
COCIDO COMPLETO							●							
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA			●				●	●						
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA							●							
GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA				●										
MAGRO CON TOMATE														
MERLUZA CON GUISANTES				●			●							
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS														
HAMBURGUESA CON ENSALADA	●						●							
FILETE HALIBUT AL LIMÓN				●										
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	●			●			●	●			●			
SALTEADO DE POLLO	●						●							
NOTA: EN CASO DE DECLARAR ALGUNA ALERGI A O INTOLERANCIA SIGA EL PROCEDIMIENTO DEL COLEGIO.														

GUÍA DE ALÉRGENOS



CEREALES CON GLUTEN

Gluten



CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS

Crustaceos



HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO

Huevos



PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO

Pescado



CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES

Cacahuets



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





CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY 3	FESTIVO HOLIDAY

Kcal media semanal: 758 CH:104.2 G:25.3 P:128.4

6	7	8	9	10
FESTIVO HOLIDAY	ENSALADA CÉSAR CON LECHUGA, QUEOS PARMESANO Y PICATOSTES INTEGRALES CON SALSA DE YOGUR CASERA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS GAJO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, BONIATO Y QUESO DE CABRA TACOS INTEGRALES DE TERNERA CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FRUTA	GUACAMOLE CASERO CON CRUDITES DE ZANAHORIA Y PEPINO HUEVOS ROTOS CON CALABACÍN Y CHAMPIÑONES FRUTA	RODAJAS DE BERENJENA AL HORNO CON PATATAS GAJO Y PESTO CORVINA AL HORNO CON ESPECIAS AL GUSTO FRUTA

Kcal media semanal: 777 CH:106.8 G:25.9 P:29.1

13	14	15	16	17
ENSALADA CAPRESE: RODAJAS DE TOMATE, MOZZARELLA Y ALBAHACA PIZZA CASERA CON BASE INTEGRAL, VERDURAS Y HUEVO FRUTA	CREMA DE ALCACHOFAS Y PATATA ROLLITOS DE COL RELLENOS DE CEBOLLA, ZANAHORIA Y GAMBITAS CON SALSA DE SOJA FRUTA	HUMMUS DE GARBANZOS CON PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO CON ORÉGANO FRUTA	CARPACCIO DE TOMATE CON LASCAS DE PARMESANO BERENJENAS RELLENAS DE PISTO CON ATÚN FRUTA	ENSALADA DE ZANAHORIA, COL Y TACOS DE MANZANA PAN INTEGRAL CON LONGANIZA DE POLLO Y PIMIENTO VERDE SALTEADO FRUTA

Kcal media semanal: 764 CH:105.1 G:25.5 P:28.7

20	21	22	23	24
PALITOS DE BONIATO AL HORNO CON AJO EN OLVO TORTILLA FRANCESA DE CALABACÍN Y QUESO DE CABRA FRUTA	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON JUDÍAS VERDES Y DADOS DE ZANAHORIA CHIPIRONES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRUTA	CHIPS DE CALABACÍN Y BEREJENA AL HORNO CON PESTO REVUELTO CON GAMBITAS Y AJOS TIERNOS FRUTA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y QUESO FETA CON ORÉGANO PINCHOS DE POLLO CON TOMATES CHERRY Y CEBOLLA AL HORNO CON PIMENTÓN ROJO FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON BONIATO Y DADOS DE QUESO FETA LUBINA A LA ESPALDA FRUTA

Kcal media semanal: 769 CH:105.7 G:25.6 P:28.8

27	28	29	30
COGOLLOS DE LECHUGA RELLENOS DE TOMATE, PEPINO Y QUESO FETA HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y ALCACHOFAS FRUTA	ENSALADILLA DE PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES CON MAYONESA CASERA HAMBURGUESA DE POLLO CON PALITOS DE BONIATO FRUTA	VERDURAS AL HORNO CON QUESO FETA FAJITAS INTEGRALES CON GUACAMOLE, CEBOLLA MORADA, LANGOSTINOS SALTEADOS Y PEREJIL FRUTA	HERVIDO DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES DORADA AL HORNO CON BASE DE PATATA FRUTA