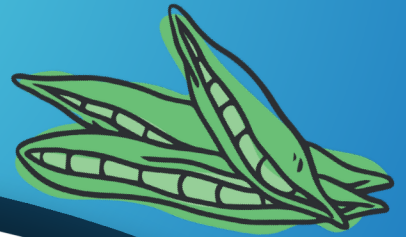
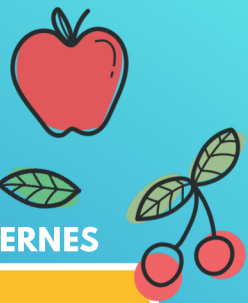


ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL



MENÚ DE COMEDOR

JUNIO 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

<p>1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5</p> <p>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>FILETE DE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7</p> <p>PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CHILINDRON CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6</p> <p>PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS / ENSALADA DE LEGUMBRES BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG</p> <p>SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
---	--	--	--	--

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

<p>8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1</p> <p>PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>HABICHUELAS CON ARROZ RICE WITH BEANS</p> <p>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>POLLO BARBARCOA BARBECUE CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5</p> <p>PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>FILETE RUSO SALISBURY STEAK</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ARROZ AL CURRY CURRY RICE</p> <p>PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
--	---	---	--	--

Kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

<p>15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4</p> <p>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5</p> <p>PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8</p> <p>PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM</p> <p>SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p>NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
--	---	--	--	--

<p>22 Kcal: 462 CH:63.5 G:15.4 P:17.3</p> <p>PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS TURKEY WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ESPAGUETIS CON QUESO SPAGHETTI WITH CHEESE</p> <p>BACALAO AL HORNO CON ENSALADA BAKED COD WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>23 Kcal: 447 CH:61.4 G:14.9 P:16.7</p> <p>PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS COD WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA CARROT CREAM</p> <p>HAMBURGUESA CASERA CON GUARNICIÓN HOMEMADE HAMBURGER WITH SIDE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>24 Kcal: 473 CH:65 G:15.7 P:17.7</p> <p>PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS BEANS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STUFFED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>25 Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.1</p> <p>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA BAKED HAKE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26 Kcal: 436 CH:59.9 G:14.5 P:16.3</p> <p>PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS LENTILS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>SOPA DE COCÍDO STEW SOUP</p> <p>MUSLITOS DE POLLO ASADOS CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
---	---	--	--	--

<p>29 Kcal: 433 CH:59.5 G:14.4 P:16.2</p> <p>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS CHICKEN AND VEGETABLES PUREE</p> <p>FUSILLI CON TOMATE CASERO FUSILLI WITH HANDMADE TOMATO SOUP</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>30 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2</p> <p>PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS HAKE WITH VEGETABLES PUREE</p> <p>ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS BAKED RICE WITH CHICKPEAS</p> <p>LOMO ASADO CON PATATAS PANADERAS ROAST PORK LOIN WITH ROASTED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>			
---	--	--	--	--



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

<p>1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>FILETE DE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FILLET</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CHILINDRON CHICKEN</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG</p> <p>SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	--	--	--	---

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

<p>8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1</p> <p>HABICHUELAS CON ARROZ RICE WITH BEANS</p> <p>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>FUSILLO INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>POLLO BARBACOA BARBECUE CHICKEN</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>PATATAS ASADAS ROAST POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>FILETE RUSO SALISBURY STEAK</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>PATATAS ASADAS ROAST POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ AL CURRY CURRY RICE</p> <p>PALOMETA EN SALSA POMFRET IN SAUCE</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	---	--	---	---

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

<p>15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5</p> <p>GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>VICHYSOISE VICHYSOISE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2</p> <p>TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM</p> <p>SALMON HORNO BAKED SALMON</p> <p>GUARNICIÓN: SIDE DISH:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p>NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	--	---	---	---

<p>22</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>
---	---	---	---	---

<p>29</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>			
---	---	--	--	--



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

<p>1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>FILETE DE GALLO SAN PEDRO / PASTEL DE PESCADO CON QUESO JOHN DORY FILLET / FISH PIE WITH CHEESE</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>ESPINACAS SALTEADAS SAUTÉED SPINACH</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CHILINDRON CHICKEN</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>ENSALADA NIZARDA NIÇOISE SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBREES BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>ENSALADA ALEMANA GERMAN SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG</p> <p>SALMÓN AL HORNO/ TACOS DE PESCADO BAKED SALMON / FISH TACOS</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMÓN HONEY-LEMON ROASTED VEGETABLES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>ENSALADA DE FRUTAS FRUIT SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	---	--	---	--

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

<p>8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1</p> <p>HABICHUELAS CON ARROZ RICE WITH BEANS</p> <p>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ ANDALUSIAN COLD TOMATO SOUP</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>POLLO BARBACOA BARBECUE CHICKEN</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>PATATAS ASADAS ROASTED POTATOES</p> <p>ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>BERENJENA A LA PARMESANA EGGPLANT PARMESAN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>FILETE RUSO SALISBURY STEAK</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>PATATAS ASADAS ROAST POTATOES</p> <p>ENSALADA ITALIANA ITALIAN SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ AL CURRY CURRY RICE</p> <p>PALOMETA EN SALSA/ ADOBO SEVILLANO POMFRET IN SAUCE/ ANDALUSIAN MARINATED FRIED FISH</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>SALMOREJO COLD TOMATO SOUP</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	--	---	---	--

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

<p>15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BAKED BREADED HAKE</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ ANDALUSIAN COLD TOMATO SOUP</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5</p> <p>GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>VICHYSOISE VICHYSOISE</p> <p>ENSALADA DE QUINOA INTEGRAL WHOLE GRAIN QUINOA SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>WOK DE VERDURAS VEGETABLE WOK</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2</p> <p>TALLARINES A LA CREMA TAGLIATELLE WITH CREAM</p> <p>SALMON HORNO/ CHIPIRONES BAKED SALMON/ FRIED BABY SQUIDS</p> <p>GUARNICIONES: SIDE DISHES:</p> <p>ENSALADA SALAD</p> <p>PATATAS CON PISTO POTATOES WITH SPANISH RATATOILLE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p>NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	---	---	---	---

<p>22</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>
--	--	--	--	--

<p>29</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>			
--	--	--	--	--



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

<p>1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN HUEVO EGG FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>FILETE DE GALLO SAN PEDRO/ PASTEL DE PESCADO JOHN DORY FILLET / FISH PIE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CHILINDRON CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBREES BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD</p> <p>BACALAO CON TOMATE COD WITH TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE</p> <p>SALMÓN AL HORNO/ TACOS DE PESCADO BAKED SALMON / FISH TACOS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	--	---	--	---

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

<p>8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1</p> <p>HABICHUELAS CON ARROZ RICE WITH BEANS</p> <p>BACALAO AL HORNO BAKED COD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN HUEVO EGG FREE WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>POLLO BARBACOA BARBECUE CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</p> <p>ATÚN CON TOMATE TUNA WITH TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>FILETE RUSO SALISBURY STEAK</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1</p> <p>ARROZ AL CURRY CURRY RICE</p> <p>PALOMETA EN SALSA/ADOBO SEVILLANO POMFRET IN SAUCE / ANDALUSIAN MARINATED FRIED FISH</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	---	---	--	---

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

<p>15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5</p> <p>GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>FILETE SAN PEDRO JOHN DORY FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2</p> <p>TALLARINES A LA CREMA SIN HUEVO EGG FREE TAGLIATELLE WITH CREAM</p> <p>SALMON AL HORNO/ CHIPIRONES BAKED SALMON/ FRIED BABY SQUIDS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN HUEVO EGG FREE HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p>POLLO ASADO ROASTED CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	---	---	--	---

<p>22</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>
--	--	--	--	--

<p>29</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>			
--	--	--	--	--



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN GLUTEN
GLUTEN FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE GALLO SAN PEDRO / PASTEL DE PESCADO
JOHN DORY FILLET / FISH PIE

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

POLLO AL CHILINDRÓN
CHILINDRON CHICKEN

FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6

ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBRES
BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD

TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

SALMÓN AL HORNO/ TACOS DE PESCADO
BAKED SALMON / FISH TACOS

FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
JARDINERE MEATBALLS

FRUTA
FRUIT

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1

HABICHUELAS CON ARROZ
RICE WITH BEANS

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

FUSILLO INTEGRALES A LA NAPOLITANA SIN GLUTEN
GLUTEN FREE WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

POLLO BARBACOA
BARBECUE CHICKEN

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

FILETE RUSO SIN GLUTEN
GLUTEN FREE SALISBURY STEAK

FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE

PALOMETA EN SALSA/ PESCADO EN ADOBO
POMFRET IN SAUCE/ MARINATED FISH

FRUTA
FRUIT

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN DRUMSTICKS

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS

TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

TALLARINES SIN GLUTEN A LA CREMA
GLUTEN FREE TAGLIATELLE WITH CREAM

SALMÓN AL HORNO/ CHIPIRONES PLANCHA
BAKED SALMON / GRILLED BABY SQUIDS

FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN GLUTEN
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO SIN GLUTEN
GLUTEN FREE CAKE

22

FESTIVO
HOLIDAY

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

29

FESTIVO
HOLIDAY

30

FESTIVO
HOLIDAY





JUNIO 2026

ALERGIA AL PESCADO Y MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

LOMO DE SAJONIA
SAXON LOIN

FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

POLLO AL CHILINDRÓN
CHILINDRON CHICKEN

FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6

ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBRES
BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD

TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG

POLLO ASADO
ROASTED CHICKEN

FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
JARDINERE MEATBALLS

YOGUR
YOGHOURT

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1

HABICHUELAS CON ARROZ
RICE WITH BEANS
TORTILLA DE CALABACÍN
ZUCCHINI OMELETTE

FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

POLLO BARBACOA
BARBECUE CHICKEN

FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

FILETE RUSO
SALISBURY STEAK

FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE

LOMO CON PIMIENTOS
PORK LOIN WITH PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN DRUMSTICKS

FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS

TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE WITH CREAM

MAGRO CON TOMATE
LEAN WITH TOMATO

FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

29

FESTIVO
HOLIDAY

30

FESTIVO
HOLIDAY





ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2026

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 857.8 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

<p>1 Kcal: 877 CH:120.6 G:29.2 P:32.9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>FILETE DE GALLO SAN PEDRO JOHN DORY FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 Kcal: 840 CH:115.5 G:28 P:31.5</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM</p> <p>POLLO AL CHILINDRON CHILINDRON CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 Kcal: 863 CH:118.6 G:28.8 P:32.3</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBRES BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3</p> <p>ARROZ A LA CUBANA FRIED RICE WITH EGG</p> <p>SALMÓN AL HORNO/TACOS DE PESCADO BAKED SALMON / FISH TACOS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 Kcal:847 CH:116.4 G:28.2 P:31.8</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA JARDINERE MEATBALLS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	--	--	---	---

Kcal media semanal: 857.4 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

<p>8 Kcal: 840 CH:115.5 G:28 P:31.5</p> <p>HABICHUELAS CON ARROZ RICE WITH BEANS</p> <p>BACALAO AL HORNO BAKED COD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2</p> <p>FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p>POLLO BARBACOA BARBECUE CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 Kcal: 871 CH:119.8 G:29 P:32.7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 Kcal: 852 CH:117.2 G:28.4 P:31.9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>FILETE RUSO SALISBURY STEAK</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 Kcal: 865 CH:118.9 G:28.8 P:32.4</p> <p>ARROZ AL CURRY CURRY RICE</p> <p>PALOMETA EN SALSA/ ADOBO SEVILLANO SIN LACTOSA POMFRET IN SAUCE/ LACTOSE FREE ANDALUSIAN MARINATED FRIED FISH</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	---	---	---	---

Kcal media semanal: 865.2 CH:118.9 G:28.8 P:32.4

<p>15 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE</p> <p>MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal: 855 CH:117.6 G:28.5 P:32.1</p> <p>GUISANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN DRUMSTICKS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>TORTILLA CAMPERA COUNTRY STYLE OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 Kcal: 863 CH:118.6 G:28.8 P:32.4</p> <p>TALLARINES CON TOMATE TAGLIATELLE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>SALMÓN AL HORNO / CHIPIRONES BAKED SALMON / FRIED BABY SQUIDS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 Kcal: 885 CH:121.7 G:29.5 P:33.2</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p>NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	--	--	---	--

<p>22</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>
--	--	--	--	--

<p>29</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>			
--	--	--	--	--



Colegiado número CV01965



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

kcal media semanal: 452.4 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

1 Kcal: 468 CH:64.3 G:15.6 P:17.5

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE WHEAT MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE
ESPINACAS SALTEADAS CON HUEVO
SAUTÉED SPINACH WITH EGG
FRUTA
FRUIT

2 Kcal: 444 CH:61.05 G:14.8 P:16.7

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.6

ALUBIAS CON VERDURAS/ENSALADA DE LEGUMBRES
BEANS WITH VEGETABLES / LEGUME SALAD
TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.2 P:17.1

ARROZ A LA CUBANA
FRIED RICE WITH EGG
ENSALADA DE GUISANTES Y JUDÍAS
PEA AND BEAN SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 443 CH:60.9 G:14.7 P:16.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
TACOS DE LEGUMBRES
LEGUME TACOS
FRUTA
FRUIT

kcal media semanal: 450.6 CH:61.9 G:15 P:16.9

8 Kcal: 430CH:59.1 G:14.3 P:16.1

HABICHUELAS CON ARROZ
RICE WITH BEANS
GAZPACHO ANDALUZ
ANDALUSIAN COLD TOMATO SOUP
FRUTA
FRUIT

9 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

FUSILLI INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE WHEAT FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
ENSALADA DE QUINOA
QUINOA SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.6 P:17.5

LENTEJAS ESTOFADAS
STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS
ENSALADA ITALIANA
ITALIAN STYLE SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 456 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

ARROZ AL CURRY CON GARBANZOS
TEMPURA DE VERDURAS
VEGETABLE TEMPURA
FRUTA
FRUIT

kcal media semanal: 459.8 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

15 Kcal: 464 CH:63.8 G:15.5 P:17.4

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
WHOLE WHEAT RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
SCRAMBLED EGGS WITH WILD ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

16 Kcal: 439 CH:60.4 G:14.6 P:16.5

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS Y SOJA
RICE NOODLES WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
TORTILLA CAMPERA
COUNTRY STYLE OMELETTE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 460 CH:63.2 G:15.3 P:17.2

TALLARINES A LA CREMA
TAGLIATELLE WITH CREAM
CALABACÍN RELLENO SETAS
ZUCCHINI STUFFED WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 488 CH:67.1 G:16.3 P:18.3

PIZZA 4 QUESOS
CHEESE PIZZA
FINGERS DE BERNEJENA
EGGPLANT STICKS
FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

29

FESTIVO
HOLIDAY

30

FESTIVO
HOLIDAY





JUNIO 2026

TABLA DE ALÉRGENOS

















	Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Soja	Lácteos	Frutos secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuz	Moluscos
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO														
GAZPACHUELO		●	●	●		●						●		●
SALMOREJO CORDOBÉS	●		●											
HUMUS CON HIERBABUENA Y PICATOSTES	●										●			
SOPA DE COCÍDO	●		●			●			●	●		●		
SOPA DE PICADILLO			●			●								
GUIISO DE PATATAS Y SEPIA	●			●		●								●
CREMA DE CALABACÍN														
VICHYSOISE CON PIÑA														
GAZPACHO ANDALÚZ												●		
PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA	●		●			●				●				
PASTA A LA CREMA	●		●			●	●			●				
PASTA CON AJO Y QUESO	●		●			●				●				
GARBANZOS ESTOFADOS						●								
ARROZ CON GARBANZOS						●								
ARROZ AL CURRY										●				
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA														
LENTEJAS ESTOFADAS	●					●								
ALUBIAS CON VERDURAS														
HABICHUELAS CON ARROZ														
WOK DE VERDURAS	●					●			●		●			
GUISANTES SALTEADOS						●								
JUDIAS VERDES SALTEADAS														
BERENJENAS A LA PARMESANA	●		●	●		●	●							
PARRILLADA DE VERDURAS														
VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA														
COLIFLOR GRATINADA			●			●	●							
LASAÑA DE VERDURAS	●		●			●	●			●		●		
ESPINACAS SALTEADAS			●			●	●					●		
PISTO MANCHEGO			●			●	●							
CHAMPIÑÓN SALTEADO													●	
CALABACÍN RELLENO DE SETAS			●			●	●							
BRÓCOLI CON PESTO														



JUNIO 2026

TABLA DE ALÉRGENOS



	 Gluten	 Crustaceos	 Huevos	 Pescado	 Cacahuets	 Soja	 Lácteos	 Frutos secos	 Apio	 Mostaza	 Sésamo	 Sulfitos	 Altramuz	 Moluscos
ENSALADA DE LEGUMBRES						●					●	●		
ENSALADA DE QUINOA	●					●					●	●		
ENSALADA CÉSAR	●		●	●		●	●		●		●			●
ENSALADA DE FRUTAS	●						●			●	●			
ENSALADA ALEMANA			●			●	●		●		●	●		
ENSALADA ITALIANA			●	●		●				●		●		
ENSALADILLA RUSA			●	●		●						●		
ENSALADA CAMPERA			●	●								●		
ENSALADA RIN RAN			●	●								●		
ENSALADA NIZA			●	●								●		
CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA										●				
SALTEADO DE POLLO	●				●									
POLLO BARBACOA												●		
COCÍDO COMPLETO					●									
MAGRO CON TOMATE														
POLLO AL CHILINDRON														
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA			●											
TORTILLA CAMPERA			●			●	●							
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA			●			●	●							
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA						●								
MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN										●				
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS												●		
HAMBURGUESA CON ENSALADA						●								
FILETE RUSO						●				●				
MERLUZA REBOZADA AL HORNO														
MERLUZA CON GUISANTES	●		●	●		●	●			●				
CRUIENTE DE BACALAO AL HORNO			●	●		●								
PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA	●	●	●	●			●			●				●
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA				●										
FILETE DE GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA				●										
NOTA: EN CASO DE DECLARAR ALGUNA ALERGINA O INTOLERANCIA SIGA EL PROCEDIMIENTO DEL COLEGIO.														



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

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





CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 746 CH:100.5 G:24.8 P:27.9

1

SALMOREJO DE
MANZANA CON DADOS
DE AGUACATE

REVUELTO CON ACELGAS

FRUTA

2

ENDIVIAS RELLENAS CON
PIMEITNOS ASADOS Y
AGAUCATE

CALAMARES A LA
PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL

FRUTA

3

ENSALADA DE PEPINO,
TOMATE, QUESO FETA Y
ORÉGANO

LIBRITOS DE PECHUGA DE
POLLO RELLENA DE
PISTO

FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
CON SEMILLAS DE
CALABAZA

TOSTIFAJITAS DE
ESPINACAS, QUESO FETA,
SALMÓN AHUMADO Y
MANZANA ASADA

FRUTA

5

DADOS DE PATATA AL
HORNO CON AJO Y
PIMENTÓN

SALPICÓN CON PULPO,
PIMIENTO ROJO, VERDE,
CEBOLLA Y VINAGRETA

FRUTA

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

8

ENSALADA DE TOMATE,
QUINOA, QUESO FRESCO,
ACEITUNAS Y ORÉGANO

ALITAS DE POLLO AL
HORNO CON AJO EN
POLVO

FRUTA

9

SALTEADO DE
CALABACÍN, MAÍZ Y
GUISANTES

LUBINA A LA PLANCHA
CON AJITO

FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA,
MAÍZ, DADOS DE PIÑA Y
SALSA DE MIEL Y
MOSTAZA

MEJILLONES LA VAPOR
CON BASTONES DE
BONIATO

FRUTA

11

GAZPACHO DE
REMOLACHA CON QUESO
FETA

FAJITAS INTEGRALES
RELLENAS DE PISTO Y
POLLO

FRUTA

12

CREMA DE VERURAS CON
SEMILLAS DE CALABAZA

HUEVOS ROTOS CON
BONIATO Y JAMÓN
SERRANO

FRUTA

Kcal media semanal: 762 CH:104.8 G:25.4 P:28.6

15

LÁMINAS DE CALABAZÍN
SALTEADAS CON
HUMMUS DE GRBANZOS

HAMBURGUESA DE
POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

16

SALTEADO DE CEBOLLA,
CALABACÍN Y
ESPÁRRAGOS VERDES
CON PESTO

SALMÓN A LA PLANCHA
CON SALSA DE SOJA

FRUTA

17

ENSALADA DE BROTES
VERDES, TOMATE,
RABANITOS Y QUESO
FRESCO

MUSLO DE POLLO
DESHUESADO CON CURRY
Y QUINOA

FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE,
PIMIENTO ASADO,
CEBOLLA Y ACEITUNAS

TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES Y
DADOS DE PATATA

FRUTA

19

PISTO DE VERDURAS CON
QUESO FETA

DORADA A LA PLANCHA
CON ESPECIAS AL GUSTO

FRUTA

22

FESTIVO
HOLIDAY

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

29

FESTIVO
HOLIDAY

30

FESTIVO
HOLIDAY