



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

# **MENÚ DE COMEDOR**

---

## **MARZO 2026**



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2026**

**ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL**

**0, 1 Y 2 AÑOS**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 456.8 CH:62.8 G:15.2 P:17.1

**2** Kcal: 452 CH:62.2 G:15.1 P:16.9

**PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES PUREE

**HABICUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE

**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**3** Kcal: 448 CH:61.6 G:14.9 P:16.8

**PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE FUSILLI

**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET

**FRUTA**  
FRUIT

**4** Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.4

**PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS

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

**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 466 CH:64.1 G:15.5 P:17.5

**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA

**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE

**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 455 CH:62.6 G:15.2 P:17.1

**PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
EGG WITH VEGETABLES PUREE

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS

**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 453 CH:62.4 G:15.1 P:17.0

**9** Kcal: 437 CH:60.1 G:14.6 P:16.4

**PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

**10** Kcal: 444 CH:61.1 G:14.8 P:16.7

**PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
COD WITH VEGETABLES PUREE

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

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

**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 473 CH:65.03 G:15.7 P:17.7

**PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 461 CH:63.4 G:15.4 P:17.3

**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG

**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 454 CH:62.4 G:15.1 P:17.1

**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: 465.4 CH:63.9 G:15.5 P:17.4

**16** 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

**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**17** Kcal: 441 CH:60.6 G:14.7 P:16.5

**PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE

**PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 476 CH:65.4 G:15.9 P:17.9

**PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS

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

**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 469 CH:64.4 G:15.6 P:17.6

**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM

**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE

**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 485 CH:66.6 G:16.2 P:18.2

**PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
EGG WITH VEGETABLES PUREE

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO**  
WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE

**CRUJIENTE DE BACAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 449.3 CH:61.7 G:14.9 P:16.8

**23** Kcal: 429 CH:59.9 G:14.3 P:16.1

**PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE

**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**24** Kcal: 436 CH:59.9 G:14.5 P:16.4

**PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
COD WITH VEGETABLES PUREE

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM

**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 473 CH:65 G:15.7 P:17.7

**PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2

**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

**TALLARINES A LA CREMA**  
TAGLIATELLE WITH CREAM

**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**27**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**30**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**31**

**FESTIVO**  
HOLIDAY



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 663 CH:62.8 G:15.2 P:17.1

**2** Kcal: 663 CH:91.2 G:22.1 P:24.8

**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**3** Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P:24.4

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET  
**FRUTA**  
FRUIT

**4** Kcal: 666 CH:91.6 G:22.2 P:24.9

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 675 CH:92.8 G:22.5 P:25.3

**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA  
**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 660 CH:90.8 G:22 P:24.8

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 658 CH:90.6 G:21.9 P:24.7

**9** Kcal: 641 CH:81.1 G:21.4 P:24.03

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** Kcal: 649 CH:89.2 G:21.6 P:24.3

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 682 CH:93.7 G:22.7 P:25.6

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

**12** Kcal: 659 CH:90.6 G:21.9 P:24.7

**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 663 CH:91.2 G:22.1 P:24.9

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
JARDINERE MEATBALLS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 664.4 CH:91.4 G:22.1 P:24.9

**16** Kcal: 653 CH:89.8 G:21.8 P:14.5

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** Kcal: 645 CH:88.7 G:21.5 P:24.2

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE  
**PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 671 CH:92.3 G:22.4 P:25.2

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 673 CH:92.5 G:22.4 P:25.2

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 680 CH:93.5 G:22.7 P:25.5

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO**  
WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**CRUJIENTE DE BACAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 654.3 CH:89.9 G:21.8 P:24.5

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

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

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

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

**26** Kcal: 663 CH:91.2 G:22.1 P:24.9

**TALLARINES A LA CREMA**  
TAGLIATELLE WITH CREAM  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**27**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**30**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**31**

**FESTIVO**  
HOLIDAY



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MARZO 2026

## SECUNDARIA Y BACHILLERATO



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

**2** Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2  
**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**PARRILLADA DE VERDURAS**  
GRILLED VEGETABLES  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**BOQUERONES EN TEMPURA**  
TEMPURA ANCHOVIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**3** Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7  
**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**CALABACÍN RELLENO DE SETAS**  
ZUCCHINI STUFFED WITH MUSHROOMS  
**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET  
**CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO**  
SERRANO HAM CROQUETTES  
**FRUTA**  
FRUIT

**4** Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**GUISANTES SALTEADOS**  
SAUTÉED PEAS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**LOMO A LA PIMIENTA**  
PEPPERED PORK LOIN  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3  
**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA  
**GAZPACHO ANDALUZ**  
ANDALUSIAN GAZPACHO  
**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**PINCHOS MORUNOS**  
MOORISH SKEWERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3  
**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO**  
HAM AND CHEESE PIZZA  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 859.2 CH:118.4 G:28.6 P:32.2

**9** Kcal: 843 CH:115.9 G:28.1 P:31.6  
**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**ARROZ NEGRO**  
BLACK RICE  
**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**PASTEL DE PESCADO**  
FISH PIE  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32  
**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA**  
ROASTED VEGETABLES WITH HONEY AND LIME  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD  
**CALAMAR A LA ROMANA**  
ROMAN-STYLE SQUID  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 875 CH:120.3 G:29.2 P:32.8  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**PISTO MANCHEGO**  
MANCHEGO STYLE RATATOUILLE  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**TERNERA EN SALSAS**  
BEEF IN SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5  
**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG  
**CHAMPIÑÓN SALTEADO**  
SAUTÉED MUSHROOM  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**ALITAS DE POLLO RUSTIDAS**  
ROASTED CHICKEN WINGS  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:31.2  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**GUIZO DE PATATAS Y SEPIA**  
POTATO AND CUTTLEFISH STEW  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
JARDINERE MEATBALLS  
**BACALAO EN TEMPURA**  
TEMPURA COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 867.6 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

**16** Kcal: 849 CH:116.7 G:28.3 P:31.8  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**COLIFLOR GRATINADA**  
CAULIFLOWER GRATIN  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FILETE DE GALLINETA CON ESPINACAS**  
RED FISH FILLET WITH SPINACH  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE  
**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP  
**PALOMETA EN SALSAS CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD  
**JAMÓN DESMECHADO CON PATATAS**  
SHREDDED HAM WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 880 CH:121 G:29.3 P:33  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**BERENJENAS A LA PARMESANA**  
EGGPLANT PARMESAN  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**ADOBO SEVILLANO**  
SEVILLIAN MARINADE  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5  
**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**FIDEOS FRITOS CON VERDURAS**  
FRIED NOODLES WITH VEGETABLES  
**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE  
**LIBRITOS DE JAMÓN YORK CON ENSALADA**  
HAM BOOKLETS WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 889 CH:122.2 G:29.6 P:33.3  
**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO**  
WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**HUMUS CON HIERBABUENA Y PICATOSTES**  
HUMMUS WITH MINT AND CROUTONS  
**CRUJIENTE DE BACAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**COSTILLAS CON PIMIENTOS**  
RIBS WITH PEPPERS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.3 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

**23** Kcal: 827 CH:113.7 G:27.6 P:31  
**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**GAZPACHUELO**  
CREAMY SEAFOOD SOUP  
**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD  
**FRIJOLES CON CARNE Y NACHOS**  
BEANS WITH MEAT AND NACHOS  
**FRUTA**  
FRUIT

**24** Kcal: 839 CH:115.4 G:27.9 P:31.5  
**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**LASAÑA DE VERDURAS**  
VEGETABLES LASAGNA  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**RAPE EN SALSAS AMERICANA**  
MONKFISH IN AMERICAN SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 878 CH:120.7 G:29.3 P:32.9  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**ESPINACAS SALTEADAS**  
SAUTÉED SPINACH  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TUNA WITH PEPPERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1  
**TALLARINES A LA CREMA**  
TAGLIATELLE WITH CREAM  
**SALMOREJO CORDOBÉS**  
SALMOREJO  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**CHIPIRONES A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE BABY SQUID  
**FRUTA**  
FRUIT

**27**  
**FESTIVO**  
HOLIDAY

**30**  
**FESTIVO**  
HOLIDAY

**31**  
**FESTIVO**  
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

2 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**FUSILLI A LA NAPOLITANA SIN HUEVO**  
EGG FREE NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET  
**FRUTA**  
FRUIT

4 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**POLLO ASADO CON ENSALADA**  
ROAST CHICKEN WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA  
**MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 859.2 CH:118.4 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 843 CH:115.9 G:28.1 P:31.6

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO EN PEPITORIA SIN HUEVO**  
EGG FREE CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO SIN HUEVO**  
EGG FREE SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

11 Kcal: 875 CH:120.3 G:29.2 P:32.8

**SOPA DE COCIDO SIN HUEVO**  
EGG FREE STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ARROZ INTEGRAL**  
BROWN FRIED RICE  
**BACALAO A LA BILBAÍNA CON ENSALADA**  
COD IN BILBAO-STYLE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

13 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
JARDINERE MEATBALLS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 867.6 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

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

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE  
**PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

18 Kcal: 880 CH:121 G:29.3 P:33

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**LOMO CON PIMIENTOS**  
PORK LOIN WITH PEPPERS  
**FRUTA**  
FRUIT

19 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.4

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE  
**FRUTA**  
FRUIT

20 Kcal: 889 CH:122.2 G:29.6 P:33.3

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO SIN HUEVO**  
EGG FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.3 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

23 Kcal: 827 CH:113.7 G:27.6 P:31

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

24 Kcal: 839 CH:115.4 G:27.9 P:31.5

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

25 Kcal: 878 CH:120.7 G:29.3 P:32.9

**SOPA DE COCIDO SIN HUEVO**  
EGG FREE STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**TALLARINES A LA CREMA SIN HUEVO**  
EGG FREE TAGLIATELLE WITH CREAM  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

27

**FESTIVO**  
HOLIDAY

30

**FESTIVO**  
HOLIDAY

31

**FESTIVO**  
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

2 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**POLLO ASADO CON ROMERO**  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
**FRUTA**  
FRUIT

4 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**PAELLA**  
PAELLA  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 859.2 CH:118.4 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 843 CH:115.9 G:28.1 P:31.6

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**POLLO AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED CHICKEN WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

11 Kcal: 875 CH:120.3 G:29.2 P:32.8

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

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

**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

13 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
JARDINERE MEATBALLS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 867.6 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

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

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

18 Kcal: 880 CH:121 G:29.3 P:33

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

19 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.4

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE  
**FRUTA**  
FRUIT

20 Kcal: 889 CH:122.2 G:29.6 P:33.3

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO**  
WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.3 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

23 Kcal: 827 CH:113.7 G:27.6 P:31

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI OMELETTE  
**FRUTA**  
FRUIT

24 Kcal: 839 CH:115.4 G:27.9 P:31.5

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

25 Kcal: 878 CH:120.7 G:29.3 P:32.9

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

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

**TALLARINES A LA CREMA**  
TAGLIATELLE WITH CREAM  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

27

**FESTIVO**  
HOLIDAY

30

**FESTIVO**  
HOLIDAY

31

**FESTIVO**  
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

2 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**FUSILLI A LA NAPOLITANA SIN GLUTEN**  
GLUTEN FREE NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET  
**FRUTA**  
FRUIT

4 Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
STEWED CHICKPEAKS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA  
**MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 859.2 CH:118.4 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 843 CH:115.9 G:28.1 P:31.6

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**SIN GLUTEN ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
GLUTEN FREE SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

11 Kcal: 875 CH:120.3 G:29.2 P:32.8

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

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

**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

13 Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN GLUTEN**  
GLUTEN FREE JARDINERE MEATBALLS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 867.6 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

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

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS SIN GLUTEN**  
GLUTEN FREE SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ARROZ TRES DELICIAS SIN GLUTEN // ARROZ CON TOMATE**  
GLUTEN FREE THREE DELIGHTS RICE // RICE WITH TOMATO  
**PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

18 Kcal: 880 CH:121 G:29.3 P:33

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

19 Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.4

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**POLLO BARBACOA SIN GLUTEN**  
GLUTEN FREE CHICKEN BARBECUE  
**FRUTA**  
FRUIT

20 Kcal: 889 CH:122.2 G:29.6 P:33.3

**MACARRONES INTEGRALES SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO**  
GLUTEN FREE WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 850.3 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

23 Kcal: 827 CH:113.7 G:27.6 P:31

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

24 Kcal: 839 CH:115.4 G:27.9 P:31.5

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

25 Kcal: 878 CH:120.7 G:29.3 P:32.9

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

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

**TALLARINES A LA CREMA SIN GLUTEN**  
GLUTEN FREE TAGLIATELLE WITH CREAM  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

27

**FESTIVO**  
HOLIDAY

30

**FESTIVO**  
HOLIDAY

31

**FESTIVO**  
HOLIDAY



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2026**

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

**2** Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**HABICHUELAS CON ARROZ**  
BEANS WITH RICE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA**  
HAMBURGER WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**3** Kcal: 845 CH:116.2 G:28.2 P:31.7

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE FUSILLI  
**HALIBUT AL LIMÓN**  
LEMON HALIBUT FILLET  
**FRUTA**  
FRUIT

**4** Kcal: 869 CH:119.5 G:28.9 P:32.6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 861 CH:118.4 G:28.7 P:32.3

**PAELLA MIXTA**  
MIXED PAELLA  
**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3

**JUDÍAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BEANS  
**CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS**  
SAXON CHOP WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 859.2 CH:118.4 G:28.6 P:32.2

**9** Kcal: 843 CH:115.9 G:28.1 P:31.6

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

**ESPAGUETIS CON AJO Y TOMATE**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND TOMATO  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 875 CH:120.3 G:29.2 P:32.8

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

**12** Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.5

**ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA**  
BROWN FRIED RICE WITH EGG  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 858 CH:117.9 G:28.6 P:32.2

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
JARDINERE MEATBALLS  
**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 867.6 CH:119.3 G:28.9 P:32.5

**16** Kcal: 849 CH:116.7 G:28.3 P:31.8

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA CON PATATAS PANADERAS**  
SAUSAGE WITH ROASTED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** Kcal: 854 CH:117.4 G:28.5 P:32

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE  
**PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA**  
POMFRET IN SAUCE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 880 CH:121 G:29.3 P:33

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 866 CH:119.1 G:28.9 P:32.4

**CREMA DE CALABACÍN**  
ZUCCHINI CREAM  
**POLLO BARBACOA**  
CHICKEN BARBECUE  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 889 CH:122.2 G:29.6 P:33.3

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO**  
WHOLE WHEAT MACARONI WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 850.3 CH:116.9 G:28.3 P:31.8

**23** Kcal: 827 CH:113.7 G:27.6 P:31

**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO**  
BROWN RICE WITH HANDMADE TOMATO SAUCE  
**GALLO SAN PEDRO CON ENSALADA**  
JOHN DORY WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**24** Kcal: 839 CH:115.4 G:27.9 P:31.5

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM  
**MAGRO CON TOMATE**  
LEAN WITH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 878 CH:120.7 G:29.3 P:32.9

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

**26** Kcal: 857 CH:117.8 G:28.6 P:32.1

**TALLARINES CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO  
**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS ASADAS**  
CHICKEN BREAST WITH ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**27**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**30**

**FESTIVO**  
HOLIDAY

**31**

**FESTIVO**  
HOLIDAY



**DESAYUNOS**

**MERIENDAS**

**DIARIO**

**OCASIONAL**

**DIARIO**

**OCASIONAL**

LECHE  
PAPILLA DE FRUTAS  
FRUTA VARIADA  
ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN EXTRA  
PECHUGA DE PAVO  
TOMATE RALLADO  
ZUMO DE FRUTAS  
TOSTADAS  
CEREALES  
GALLETAS

HUEVO REVUELTO  
QUESO FRESCO  
BIZCOCHO CASERO  
SÁNDWICH  
CHURROS

PAPILLA DE FRUTAS  
LECHE  
FRUTA VARIADA  
ZUMO DE FRUTAS  
BOCATAS

GALLETAS  
BIZCOCHO  
YOGUR  
BATIDO DE FRUTAS  
SÁNDWICH

**Lista de alimentos que se sirven en los desayunos y meriendas. En la columna 'Diario' se detallan los productos que se ofrecen todos los días y en 'Ocasional', aquellos que se sirven de forma esporádica para complementar la dieta.**





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 786 CH:108.1 G:26.2 P:29.4

2

ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATES CHERRY,  
ZANAHORIA, PEPINO,  
MAÍZ Y AGUACATE  
  
MERLUZA AL HORNO CON  
LECHE EVAPORADA Y  
GAMBITAS  
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN Y  
PURRO CON PICATOSTES  
INTEGRALES  
  
TACOS CON FAJITAS  
INTEGRALES CO POLLO Y  
GUACAMOLE  
FRUTA

4

SALTEADO DE BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PIMIENTO  
Y CHAMPIÑONES CON  
SALSA DE SOJA  
  
LUBINA A LA PLANCHA  
CON AJITOS  
FRUTA

5

PIMIENTOS A LA  
PLANCHA  
  
HUEVOS ROTOS CON  
PALITOS DE BONIATO Y  
TAQUITOS DE JAMÓN  
FRUTA

6

HERVIDO DE JUDÍAS  
VERDES, PATATA Y  
ZANAHORIA  
  
HAMBURGUESA DE  
POLLO CON PAN DE  
ZANAHORIA CASERO  
YOGUR

Kcal media semanal: 759 CH:104.4 G:25.3 P:28.5

9

ENSALADA DE QUINOA,  
RÚCULA, CEBOLLA  
MORADA, QUESO FETA Y  
ACEITUNAS  
  
SEPIA A LA PLANCHA  
CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

10

SALTEADO DE  
ESPÁRRAGOS Y  
CHAMPIÑONES CON  
PESTO  
  
HUEVOS ROTOS CON  
ALCACHOFAS Y DADOS  
DE PATATA  
FRUTA

11

BONIATO AL HORNO CON  
AJO EN POLVO  
  
RODAJAS DE BERENJENA  
AL HORNO CON TOMATE  
TRITURADO,  
MOZZARELLA Y ATÚN  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA,  
PERA ASADA, QUESO  
FETA Y NUECES  
  
CHULETAS DE PAVO A LA  
PLANCHA CON PEREJIL  
FRUTA

13

MENESTRA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA  
Y CEBOLLA  
CON 2 HUEVOS POCHE  
YOGUR

Kcal media semanal: 753 CH:103.5 G:25.1 P:28.2

16

CREMA DE ESPÁRRAGOS  
VERDES  
  
FAJITAS INTEGRALES  
RELLENAS DE HUEVO  
REVUELTO, PIMIENTO,  
SETAS Y QUESO  
MOZZARELLA  
FRUTA

17

LASAÑA DE CALABACÍN  
CON PECHUGA DE PAVO,  
QUESO MOZZARELLA Y  
TOMATE TRITURADO  
FRUTA

18

SOPA CON FIDEOS  
INTEGRALES Y  
ESPAGUETIS DE  
CALABACÍN  
  
BACALAO AL HORNO CON  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

19

COLIRROZ CON TOMATE  
TRITURADO, QUESO  
MOZZARELLA Y HUEVO A  
LA PLANCHA  
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS  
CON QUESO FETA  
  
TACOS DE MAÍZ CON  
DADOS DE SALMÓN  
AHUMADO, CEBOLLA  
ENCURTIDA Y AGUACATE  
YOGUR

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

23

ENSALADA DE TOMATES  
CHERRY, CEBOLLA  
MORADA, PEPINO, QUESO  
FETA Y ACEITUNAS  
  
QUICHE CON VERDURAS,  
HUEVO Y QUESO  
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIA  
CON CURRY Y LECHE DE  
COCO  
  
MUSLO DE POLLO AL  
HORNO CON GUARNICIÓN  
DE GNOCCHIS  
FRUTA

25

CARPACCIO DE  
CALABACÍN CON QUESO  
FETA Y PIÑONES  
  
PULPO A LA PLANCHA  
CON PATATAS CON  
PIMENTÓN ROJO  
FRUTA

26

CARNE PICADA DE POLLO  
SALTEADA CON TOMATE  
TRITURADO, DADOS DE  
BONIATO ASADO,  
PIMIENTO ROJO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA