

ABRIL / APRIL 2019

Lunes / Monday 1				
1	Canelones de carne con tomate. Meat cannelloni with tomato.			
2	Cazón en adobo con ensalada de lechuga y zanahoria. Marinated dogfish with lettuce and carrot salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
734	32,6	80,1	30,2	

Martes / Tuesday 2				
1	MENU ECOLOGICO: Crema de verduras ecológicas. Organic vegetables cream.			
2	Filete de ternera con tomate natural ecologico. Veal fillet with natural organic tomato.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
641	37,1	58,5	27,4	

Miércoles / Wednesday 3				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
728	20,6	66,7	40,6	

Jueves / Thursday 4				
1	Espinacas rehogadas con jamón york. Sautéed spinach with ham.			
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Battered hake with lettuce and tomato salad.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
602	25,5	59,3	27,9	

Viernes / Friday 5				
1	Lentejas a la salmantina. Lentils to the "salmantina style".			
2	Tortilla de patata con ensalada. Spanish omelette with salad.			
P	Yogurt. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
666	23,9	80,3	26,4	

Lunes / Monday 8				
1	Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce.			
2	Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz. Grilled loin rib with lettuce and corn salad.			
P	Platano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
682	31,2	73,6	27,9	

Martes / Tuesday 9				
1	Judías pintas estofadas (patata y zanahoria). Pinto beans stew (potato and carrot).			
2	Empanadillas de atún con ensalada. Tuna pastries with salad.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	24,7	82,9	31,3	

Miércoles / Wednesday 10				
1	Judías verdes rehogadas con zanahoria. Sautéed French beans with carrot.			
2	Ragout de pollo con patatas. Chicken ragout with potatoes.			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
670	28,3	66,7	30,8	

Jueves / Thursday 11				
1	Sopa de estrellas. Poultry soup with little stars.			
2	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate. Breaded cod with lettuce and tomato salad.			
P	Helado. Ice-cream			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
718	25,4	84,3	29,7	

Viernes / Friday 12				
1	No lectivo. No school day.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Lunes / Monday 15				
1	S E			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Martes / Tuesday 16				
1	M A			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Miércoles / Wednesday 17				
1	N A			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Jueves / Thursday 18				
1	S A N			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Viernes / Friday 19				
1	T A			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Lunes / Monday 22				
1	No lectivo. No school day.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Martes / Tuesday 23				
1	Crema de calabaza y zanahoria (patata, calabaza y zanahoria). Cream of pumpkin soup.			
2	Albondigas de pollo en salsa jardinera. Chicken meatballs in gardener sauce.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
686	28,4	71,5	30,5	

Miércoles / Wednesday 24				
1	Coditos a la boloñesa. Pasta shells bolognese.			
2	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Omelette with lettuce and carrot salad.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
747	36,3	84,8	27,9	

Jueves / Thursday 25				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
728	20,6	66,7	40,6	

Viernes / Friday 26				
1	Guisantes salteados con york. Sautéed peas with york.			
2	Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Oven baked pollock with lettuce and tomato salad.			
P	Yogurt. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
607	24,7	58,4	29,2	

Lunes / Monday 29				
1	Menestra de verduras rehogadas. Sautéed mixed vegetables.			
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maiz. Beef hamburger with lettuce and corn salad.			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
644	31,8	62,7	28,2	

Martes / Tuesday 30				
1	Lentejas con arroz. Lentil stew with rice.			
2	Palometa al horno con ensalada de lechuga y tomate. Oven baked pomfret with lettuce and tomato salad.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
670	25,6	71,6	29,8	



Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Every menu will be served with water and bread



ABRIL / APRIL 2019

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

<p>Lunes 1 Monday</p> <p>Ensalada y Pollo Salad and chicken</p>	<p>Martes 2 Tuesday</p> <p>Huevo y Pescado Egg and fish</p>	<p>Miércoles 3 Wednesday</p> <p>Vegetales y Cerdo Vegetables and pork</p>	<p>Jueves 4 Thursday</p> <p>Pasta y Atún Pasta and tuna</p>	<p>Viernes 5 Friday</p> <p>Ensalada y Pescado Salad and fish</p>
<p>Lunes 8 Monday</p> <p>Vegetales y Pescado Vegetables and fish</p>	<p>Martes 9 Tuesday</p> <p>Ensalada y Ave Salad and poultry</p>	<p>Miércoles 10 Wednesday</p> <p>Legumbre y Huevo Pulses and egg</p>	<p>Jueves 11 Thursday</p> <p>Cerdo y Vegetales Pork and vegetables</p>	<p>Viernes 12 Friday</p> <p>No lectivo.</p>
<p>Lunes 15 Monday</p> <p>SE</p>	<p>Martes 16 Tuesday</p> <p>MA</p>	<p>Miércoles 17 Wednesday</p> <p>NA</p>	<p>Jueves 18 Thursday</p> <p>SAN</p>	<p>Viernes 19 Friday</p> <p>TA</p>
<p>Lunes 22 Monday</p> <p>No lectivo.</p>	<p>Martes 23 Tuesday</p> <p>Pasta y Pescado Pasta and fish</p>	<p>Miércoles 24 Wednesday</p> <p>Verdura y Ave Vegetables and poultry</p>	<p>Jueves 25 Thursday</p> <p>Ensalada y Pescado Salad and fish</p>	<p>Viernes 26 Friday</p> <p>Ternera y Huevo Beef and egg</p>
<p>Lunes 29 Monday</p> <p>Arroz y Huevo Rice and egg</p>	<p>Martes 30 Tuesday</p> <p>Ensalada y Pollo Salad and chicken</p>			

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfasts

<p>Lácteo / Dairy</p> <p>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.</p>	<p>Cereal / Cereal</p> <p>Pan, cereales y galleta. Bread, cereals and cookie.</p>	<p>Fruta / Fruit</p> <p>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.</p>	<p>Otros / Other</p> <p>Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana. Bollería: 1 vez por semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.</p>
--	--	---	--

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

<p>Lácteo y/o fruta : Yogurt, leche, queso, fruta entera o zumo. Dairy / fruit: Yogurt, milk, cheese./ Fruit and juice.</p>	<p>Cereales: Pan, galletas, cereales, etc. Cereals: Bread, cookie.</p>	<p>Otros/ Other: Embutidos variados, fiambres de magro, etc. Loin pork or sausages.</p>
---	--	--

Promedio diario							
Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP			
9.4	112	6.9	17.9	3.9			
Promedio diario de ingesta de micronutrientes							
Calcio	Hierro	Sodio	Vit.A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
196	5.6	962	637	0.47	0.44	206	63.4