



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL



# MENÚ DE COMEDOR

---

**MARZO 2025**



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2025**

**ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL**

**0, 1 Y 2 AÑOS**  
**MIÉRCOLES**



**LUNES**

**MARTES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 452.5 CH:62.2 G:15 P:16.9

**4** Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9  
**PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE  
**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 469 CH:64.4 G:16.6 P:17.5  
**PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 432 CH:59.4 G:14.4 P:16.2  
**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE  
**TALLARINES CON AJO Y QUESO**  
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE  
**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 458 CH:62.9 G:15.2 P:17.1  
**PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
EGG WITH VEGETABLES PUREE  
**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

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

**10** Kcal: 486 CH:66.8 G:16.2 P:18.2  
**PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE  
**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 457 CH:62.8 G:15.2 P:17.5  
**PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
COD WITH VEGETABLES PUREE  
**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 412 CH:56.6 G:13.7 P:15.4  
**PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 428 CH:58.8 G:14.2 P:16  
**PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 473 CH:65 G:17.7 P:17.7  
**PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA  
**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 463 CH:63.7 G:15.4 P:17.3

**17** Kcal: 480 CH:66 G:16 P:18  
**PURÉ DE POLLO Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKEN WITH VEGETABLES PUREE  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.3  
**PURÉ DE MERLUZA Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE  
**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.1  
**PURÉ DE GARBANZOS, VERDURA Y HORTALIZAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 469 CH:64.4 G:15.6 P:17.5  
**PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE  
**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 455 CH:62.5 G:15.1 P:17  
**PURÉ DE HUEVO Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
EGG WITH VEGETABLES PUREE  
**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA  
**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE BASQUE-STYLE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 456.2 CH:62.7 G:15.2 P:17.1

**24** Kcal: 466 CH:64 G:15.5 P:17.4  
**PURÉ DE PAVO Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 439 CH:60 G:14.6 P:16.4  
**PURÉ DE BACALAO FRESCO Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
COD WITH VEGETABLES PUREE  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 440 CH:60.5 G:14.6 P:16.5  
**PURÉ DE ALUBIAS Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2  
**PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 449 CH:61.7 G:14.9 P:16.8  
**PURÉ DE LENTEJAS Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**MERLUZA AL REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2

**31** Kcal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2  
**PURÉ DE POLLO Y VERDURAS Y HORTALIZAS**  
CHICKEN WITH VEGETABLES PUREE  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES  
**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 664.2 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

**4** Kcal: 678 CH:93.2 G: 22.6 P:25.4  
**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7  
**TALLARINES CON AJO Y QUESO**  
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE  
**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1  
**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**10** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 689 CH:94.7 G:22.9 P:25.8  
**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P:24.4  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA  
**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 674.6 CH:92.7 G:22.4 P:25.2

**17** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P: 24.4  
**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 687 CH: 94.4 G: 15 P:25.7  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 678 CH:93.2 G:22.6 P:25.4  
**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 691 CH:95 G:23 P:28.9  
**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA  
**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE BASQUE-STYLE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**24** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P: 24.6  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 671 CH:92.2 G: 22.3 P:25.1  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**31** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES  
**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2025**

**SECUNDARIA Y BACHILLERATO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

**4** Kcal: 833 CH:114.5 G:27.1 P:31.2  
**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP  
**MACARRONES CON ATÚN**  
MACARONI WITH TUNA  
**FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS HORNO**  
BEEF WITH SAUCE AND BAKED POTATOES  
**PIMIENTOS RELLENO DE BACALAO**  
COD STUFFED PEPPERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 862 CH:118.5 G:28.7 P:32.3  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**GUISANTES CON GAMBAS**  
PEAS WITH PRAWNS  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**TERNERA CON SETAS**  
BEEF WITH MUSHROOMS  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2  
**TALLARINES CON AJO Y QUESO**  
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE  
**QUICHÉ DE CALABACIN Y BACON**  
COURGETTE AND BACON QUICHE  
**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO**  
HAM CROQUETTES  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32  
**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**ARROZ NEGRO CON ALI OLI**  
BLACK RICE WITH AIOLI  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**REVUELTO DE BACALAO Y AJOS TIERNOS**  
COD SCRAMBLED WITH GARLIC  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 832 CH:114.4 G:27.7 P:31.2

**10** Kcal: 810 CH:111.3 G:27 P:30.3  
**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**ESPINACAS GRATINADAS AU GRATIN**  
SPINACH  
**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN-STYLE PORK  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9  
**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN**  
VEGETABLES AND TUNA PIE  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
**BOQUERONES A LA ANDALUZA**  
FRIED ANCHOVIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 834 CH:114.6 G:27.8 P:31.2  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA**  
ROASTED VEGETABLES WITH HONEY AND LIME SAUCE  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**SAN JACOBO CON ENSALADA**  
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 849 CH:116.7 G:28.3 P:31.8  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**PATATAS CON COSTILLA**  
POTATOES WITH RIBS STEW  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**RAPE A LA MARINERA**  
MARINERA STYLE MONKFISH  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA  
**ENSALADA ALEMANA**  
POTATO SALAD  
**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**BERENJENA RELLENA**  
STUFFED EGGPLANT  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 843.8 CH:116 G:28.1 P:31.6

**17** Kcal: 855 CH:117.5 G:28.5 P:32  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
FRIED RICE  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**ADOBO SEVILLANO**  
FRIED FISH  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 863 CH:118.6 G:28.7 P:32.3  
**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**ENSALADA MALAGUEÑA**  
SALAD  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**REDONDO DE TERNERA ASADO**  
BEEF ROUND  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**CHAMPIÑÓN AL AJILLO**  
GARLIC MUSHROOM  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**ATÚN PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TUNA WITH PEPPERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 845 CH:116.1 G:28.1 P:31.6  
**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM  
**FIDEOS DE ARROZ SALTEADOS**  
RICE NOODLES SAUTÉED  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**CALAMAR A LA ROMANA**  
ROMAN-STYLE SQUID  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 830 CH:114.1 G:27.6 P:31.1  
**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA  
**COLIFLOR GRATINADA AU GRATIN**  
CAULIFLOWER  
**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE BASQUE-STYLE  
**PIZZA CON JAMÓN YORK Y QUESO**  
HAM AND CHEESE PIZZA  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 840 CH:115.5 G:28 P:31.5

**24** Kcal: 800 CH:110 G:26.6 P:30  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
**POTAJE DE GARBANZOS**  
CHICKPEA POTAGE  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD  
**PINCHOS MORUNOS**  
MOORISH SKEWERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 816 CH:112.2 G:27.2 P:30.6  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**RISOTTO DE CHAMPIÑONES**  
MUSHROOM RISOTTO  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES  
**TEMPURA DE BACALAO CON VERDURAS**  
COD TEMPURA WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**CALABACÍN RELLENO DE SETAS**  
ZUCCHINI STUFFED WITH MUSHROOMS  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**CINTA DE LOMO A LA PIMIENTA**  
PORK LOIN WITH PEPPERCORNS  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI  
**MARMITAKO DE ATÚN**  
TUNA STEW  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERA  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
TUNA DUMPIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 857 CH:117.8 G:28.5 P:32.1  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**ENDIVIAS GRATINADAS**  
GRATINATED ENDIVES  
**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
BREADED BAKED HAKE  
**QUESADILLAS CON ENSALADA**  
QUESADILLAS WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

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

**31** Kcal: 790 CH:98.8 G:26.3 P:39.5  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES  
**TALLARINES FRITOS**  
FIRED NOODLES  
**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**POLLO ASADO AL LIMÓN**  
ROASTED LEMON CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 664.2 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

**4** Kcal: 678 CH:93.2 G: 22.6 P:25.4  
**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**SOPA DE COCIDO SIN HUEVO**  
STEW SOUP (EGG FREE)  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7  
**PASTA (SIN HUEVO) CON AJO Y TOMATE**  
PASTA WITH GARLIC AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)  
**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1  
**SOPA DE PESCADO SIN HUEVO**  
FISH SOUP (EGG FREE)  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**10** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 689 CH:94.7 G:22.9 P:25.8  
**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEETBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**SAN JACOBO CON ENSALADA**  
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P:24.4  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2  
**FIDEUÁ SIN HUEVO**  
FIDEUA (EGG FREE)  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 674.6 CH:92.7 G:22.4 P:25.2

**17** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P: 24.4  
**PASTA (SIN HUEVO) NAPOLITANA**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)  
**BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA**  
BEEF FILLET WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 687 CH: 94.4 G: 15 P:25.7  
**SOPA DE COCIDO SIN HUEVO**  
STEW SOUP (EGG FREE)  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 678 CH:93.2 G:22.6 P:25.4  
**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 691 CH:95 G:23 P:28.9  
**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA  
**MERLUZA A LA VASCA SIN HUEVO**  
HAKE BASQUE-STYLE (EGG FREE)  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**24** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**PASTA SIN HUEVO A LA CREMA**  
PASTA WITH CREAM SAUCE (EGG-FREE)  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P: 24.6  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**CINTA DE LOMO A LA PIMIENTA**  
PORK LOIN WITH PEPPERCORNS  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 671 CH:92.2 G: 22.3 P:25.1  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**31** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES  
**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2025**

**ALERGIA AL PESCADO Y AL MARISCO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 664.2 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

**4** Kcal: 678 CH:93.2 G: 22.6 P:25.4  
**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7  
**TALLARINES CON AJO Y QUESO**  
FRIED NOODLES WITH GARLIC AND CHEESE  
**PECHUGA POLLO PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1  
**SOPA DE AVE**  
CHICKEN SOUP  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**10** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2  
**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN-STYLE PORK  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 689 CH:94.7 G:22.9 P:25.8  
**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P:24.4  
**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2  
**FIDEUÁ**  
FIDEUÁ  
**BISTEC CON ENSALADA**  
BEEF FILLET WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 674.6 CH:92.7 G:22.4 P:25.2

**17** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9  
**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** Kcal: 651 CH:89.5 G:21.7 P: 24.4  
**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 687 CH: 94.4 G: 15 P:25.7  
**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 678 CH:93.2 G:22.6 P:25.4  
**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 691 CH:95 G:23 P:28.9  
**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED PORK LOIN WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**24** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
**PINCHOS MORUNOS**  
MOORISH SKEWERS  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P: 24.6  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 671 CH:92.2 G: 22.3 P:25.1  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**QUESADILLAS CON ENSALADA**  
QUESADILLAS WITH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**31** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES  
**POLLO ASADO AL LIMÓN**  
ROASTED LEMON CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 664.2 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

**4** Kcal: 678 CH:93.2 G: 22.6 P:25.4

**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP

**FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS AL HORNO**  
BEEF WITH SAUCE AND BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

**PASTA SIN GLUTEN CON AJO Y QUESO**  
PASTA WITH GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)

**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**10** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2

**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE

**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 689 CH:94.7 G:22.9 P:25.8

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

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

**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P:24.4

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2

**FIDEUÁ SIN GLUTEN**  
FIDEUA (GLUTEN FREE)

**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 674.6 CH:92.7 G:22.4 P:25.2

**17** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

**FRUTA**  
FRUIT

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

**PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE

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

**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 687 CH: 94.4 G: 15 P:25.7

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 678 CH:93.2 G:22.6 P:25.4

**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 691 CH:95 G:23 P:28.9

**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE BASQUE-STYLE

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**24** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**PASTA SIN GLUTEN A LA CREMA**  
PASTA WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)

**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P: 24.6

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

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

**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 671 CH:92.2 G: 22.3 P:25.1

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE

**MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**31** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES

**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT





**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

**MARZO 2025**

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Kcal media semanal: 664.2 CH:91.3 G:22.1 P:24.9

**4** Kcal: 678 CH:93.2 G: 22.6 P:25.4

**CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES**  
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUMES SOUP

**FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS ASADAS**  
BEEF WITH SAUCE AND BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**5** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**6** Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

**TALLARINES CON AJO Y TOMATE**  
FIRED NOODLES WITH GARLIC AND HOMEMADE TOMATO

**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**7** Kcal: 671 CH:92.2 G:22.3 P:25.1

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**10** Kcal: 621 CH:85.3 G:20.7 P:23.2

**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE

**FILETE DE GALLO AL HORNO Y ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**11** Kcal: 689 CH:94.7 G:22.9 P:25.8

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

**FRUTA**  
FRUIT

**12** Kcal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

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

**FRUTA**  
FRUIT

**13** Kcal: 652 CH: 89.6 G:21.7 P:24.4

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

**FRUTA**  
FRUIT

**14** Kcal: 647 CH:88.9 G:21.5 P:24.2

**FIDEUÁ**  
FIDEUÁ

**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD

**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 674.6 CH:92.7 G:22.4 P:25.2

**17** Kcal: 666 CH:91.5 G:22.2 P:24.9

**ALUBIAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

**FRUTA**  
FRUIT

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

**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

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

**FRUTA**  
FRUIT

**19** Kcal: 687 CH: 94.4 G: 15 P:25.7

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**20** Kcal: 678 CH:93.2 G:22.6 P:25.4

**CREMA DE PUERRO Y BONIATO**  
LEEK AND SWEET POTATO CREAM

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**21** Kcal: 691 CH:95 G:23 P:28.9

**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

**MERLUZA A LA VASCA**  
HAKE BASQUE-STYLE

**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 649.6 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

**24** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**MACARRONES CON TOMATE CASERO**  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED SALMON WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**25** Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**26** Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P: 24.6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

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

**FRUTA**  
FRUIT

**27** Kcal: 671 CH:92.2 G: 22.3 P:25.1

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROTS WITH ZUCCHINI

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

**FRUTA**  
FRUIT

**28** Kcal: 660 CH:90.7 G:22 P:24.7

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE

**MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE

**FRUTA**  
FRUIT

Kcal media semanal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**31** Kcal: 615 CH:84.5 G:20.5 P:23

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATOES

**PESCADILLA HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT







**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: 741 CH:101.8 G:24.7 P:27.7*

**4**  
ENSALADA COMPLETA  
CON MAÍZ DULCE, DADOS  
DE PATATA Y QUESO  
FETA  
  
HUEVOS REVUELTOS CON  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
  
FRUTA

**5**  
LUBINA AL HORNO CON  
VERDURAS ASADAS Y  
BONIATO  
  
FRUTA

**6**  
CREMA DE BONIATO CON  
CALABAZA, ZANAHORIA  
Y SEMILLAS DE  
CALABAZA  
  
QUESO A LA PLANCHA  
CON CEBOLLINO PICADO  
POR ENCIMA  
  
FRUTA

**7**  
PASTA DE LENTEJAS CON  
DADOS DE AGUACATE,  
TOMATE SEMISECO Y  
QUESO FETA  
  
CALAMARES A LA  
PLANCHA CON  
REBOZADO CASERO Y  
HECHO AL HORNO  
  
FRUTA

*Kcal media semanal: 714 CH:98.1 G:23.8 P:26.7*

**10**  
CUSCÚS DE COLIFLOR  
CONTAQUITOS DE JAMÓN  
SERRANO  
  
TORTILLA FRANCESA O  
HUEVOS REVUELTOS CON  
GUISANTES  
  
FRUTA

**11**  
SALTEADO DE VERDURAS  
VARIADAS  
  
SEPIA CON PATATAS Y  
SALSA VERDE  
  
FRUTA

**12**  
BERENJENA A LA  
PLANCHA CON SALSA DE  
QUESO Y ORÉGANO  
  
BOQUERONES AL HORNO  
  
FRUTA

**13**  
HERVIDO VALENCIANO  
  
HUEVOS RELLENOS DE  
GAMBITAS Y AGUACATE  
  
FRUTA

**14**  
CREMA DE  
CHAMPIÑONES  
  
FAJITAS RELLENAS DE  
PISTO Y HUEVO DURO  
  
FRUTA

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

**17**  
SALTEADO DE  
CHAMPIÑONES CON  
CEBOLLA Y GUISANTES  
  
HUEVOS REVUELTOS CON  
QUESO  
  
FRUTA

**18**  
ENSALADA DE PIMIENTOS  
ASADOS, DADOS DE  
AGUACATE Y QUESO  
FETA  
  
MERLUZA ASADA AL  
HORNO CON CHIPS DE  
BONIATO  
  
FRUTA

**19**  
ESPAGUETIS DE  
CALABACÍN CON  
TOMATES SEMISECO  
  
BROCHETAS DE PAVO  
CON BERENJENA  
  
FRUTA

**20**  
JUDÍAS VERDES  
HERVIDAS CON DADOS DE  
PATATA Y SALSA DE  
TOMATE  
  
DORADA A LA PLANCHA  
CON SALSA VERDE  
  
FRUTA

**21**  
ENSALADA VARIADA  
COMPLETA CON  
GARBANZOS  
  
HAMBURGUESA DE  
POLLO O PAVO A LA  
PLANCHA  
  
FRUTA

*Kcal media semanal: 721 CH:99.1 G:24 P:27*

**24**  
SOPA JULIANA CON  
FIDEOS DE ARROZ  
  
TORTILLA FRANCESA DE  
CALABACÍN Y QUESO  
  
FRUTA

**25**  
CALABAZA ASADA  
  
SEPIA A LA PLANCHA  
CON SALSA VERDE  
  
FRUTA

**26**  
AGUACATES RELLENOS  
  
MERLUZA AL HORNO CON  
ENVOLTURA DE LÁMINAS  
DE JAMÓN SERRANO  
  
FRUTA

**27**  
MINIPIZZAS DE  
BERENJENA CON SALSA  
DE TOMATE, ORÉGANO Y  
QUESO  
  
LIBRITOS DE PECHUGA DE  
POLLO  
  
FRUTA

**28**  
GUISANTES SALTEADOS  
CON CEBOLLA Y TACOS  
DE JAMON SERRANO  
  
SALPICÓN DE MARISCO  
  
FRUTA

*Kcal media semanal: 703 CH:96.6 G:23.4 P:26.3*

**31**  
ENDIVIAS RELLENAS DE  
PIMIENTOS ASADOS  
  
TORTILLA DE PATATAS  
  
FRUTA