

1

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA

8 **565 Kcal/20,67 Gr/0,32 AGS/29,37 Prot/66,67 HC**

**Menestra de verduras con pavo /**  
Vegetable stew with turkey 8-13

**Bacalao orly / Orly Cod 1-4**

**Lechuga c/zanahoria / Carrot salad**  
13

**Fruta y pan integral / Fruit and**  
wholemeal bread 1-8T-9T-12

15

22 **803 Kcal/32,39 Gr/4,08 AGS/23,54 Prot/105,94 HC**

**Arroz a la Charcutera / Rice with cold**  
meat and vegetables 2-8

**Tortilla francesa con calabacín /**  
French omelette with zucchini 3

**Ensalada de quinoa / Quinoa salad**  
13

**Fruta y pan integral / Fruit and**  
wholemeal bread 1-8T-9T-12

29 **719 Kcal/26,81 Gr/3,04 AGS/36,02 Prot/70,65 HC**

**Lentejas eco con chorizo y**  
**verduras / ECO Lentils stew with**  
chorizo 11-13

**Lacón a la gallega / Smoked pork**  
Galician Style

**Lechuga c/zanahoria / Carrot salad**  
13

**Fruta y pan integral / Fruit and**  
wholemeal bread 1-8T-9T-12

2

9 **781 Kcal/22,15 Gr/3,31 AGS/33,38 Prot/119,45 HC**

**Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**

**Hamburguesa de ternera casera /**  
Grilled burger meat 13

**Patatas fritas / Fried potatoes 13**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

16 **841 Kcal/31,31 Gr/4,46 AGS/39,32 Prot/106,28 HC**

**Lentejas eco con jamón y**  
**verduras / Lentils stew with ham 11T-13**

**Huevos Villaroy / Villaroy Egg**  
1-2-3-4T-5T-6T-8

**Pastel de verduras / Sautéed**  
vegetable 1-2-3

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

23 **767 Kcal/26,69 Gr/2,34 AGS/42,55 Prot/71,24 HC**

**Alubias pintas estofadas con**  
**chorizo y verduras / Pinto beans**  
stewed with chorizo

**Merluza con tomate / Hake with**  
tomato sauce 4

**Berenjena rebozada / Battered**  
eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

30 **550 Kcal/21,81 Gr/0,95 AGS/25,51 Prot/64,42 HC**

**Patatas guisadas con verduras /**  
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Pescadilla empanada / Breaded**  
hake 1-3-4-8T-12T

**Zanahoria asada / Roasted carrot**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

3

**579 Kcal/25,82 Gr/0,69 AGS/19,19 Prot/64,38 HC**

**Arroz tres delicias / Three Delights**  
Fried Rice 3-5

**Tortilla francesa con espinacas /**  
French omelette with spinach 3

**Ensalada de lechuga, tomate y**  
**maíz / Lettuce, tomato and sweet corn**  
salad 13

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

10 **682 Kcal/26,04 Gr/7,07 AGS/36,29 Prot/65,17 HC**

**Crema parmentier / Parmentier cream**  
2-13

**Pollo en pepitoria / Chicken in sauce**  
3

**Patatas fritas / Fried potatoes 13**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

17 **636 Kcal/18,04 Gr/2,90 AGS/26,29 Prot/381,93 HC**

**Crema de zanahoria y puerro /**  
Carrot cream 13

**Cinta de lomo fresca / Loin ribbon**

**Puré de patata / Mashed potatoes 2-13**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

24 **604 Kcal/25,30 Gr/1,12 AGS/38,61 Prot/73,96 HC**

**Soto Ayam / Sopa de pollo /**  
1-3-8T-11T

**Sapi Kari Hijau / Ternera al curry**  
con verduras /  
**Nasi Putih / Arroz cocido /**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

31 **685 Kcal/21,92 Gr/2,75 AGS/46,80 Prot/73,68 HC**

**Brócoli gratinado / Gratin broccoli**  
1-2-13

**Jamoncitos de pollo asado /**  
Roasted chicken ham

**Patata asada / Baked potatoes 13**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

4

**716 Kcal/21,88 Gr/2,15 AGS/39,34 Prot/83,65 HC**

**Macarrones int. con tomate y**  
**bacon / Macaroni with bacon and tomato**  
sauce 1-3T-8T-11T

**Pescadilla con pimentón / Baked**  
Hake with garlic and paprika 4

**Lechuga con remolacha / Beet salad**  
13

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

11 **626 Kcal/23,36 Gr/2,01 AGS/31,62 Prot/69,30 HC**

**Alubias blancas eco con verduras**  
**y calamar / White beans stewed with**  
vegetables and squid 6-13

**Tortilla francesa con queso / French**  
omelette with cheese 2-3

**Lechuga con tomate / Tomato salad**  
13

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

18 **581 Kcal/14,79 Gr/1,41 AGS/30,47 Prot/75,91 HC**

**Patatas guisadas con carne /**  
Stewed potatoes with meat 13

**San Pedro al horno / Grilled Haddock**  
4

**Pisto de verduras / Vegetable**  
ratatouille

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

25 **787 Kcal/93,31 Gr/0,48 AGS/22,60 Prot/105,79 HC**

**Garbanzos eco guisados con**  
**verduras / Chickpea stew with**  
vegetables 10T-13

**Croqueta casera de pollo / 1-11T**

**Tomate aliñado / Tomato in garlic**

**Fruta y pan / Fruit and bread**  
1-8T-9T-12T

5

**644 Kcal/19,74 Gr/3,06 AGS/34,43 Prot/81,67 HC**

**Ensalada de pasta / Pasta salad**  
1-3-8T-11T-13

**Filete de pollo a la plancha / Grilled**  
chicken fillet

**Tomate aliñado / Tomato in garlic**

**Yogur y pan / Yoghurt and bread**  
1-2-8T-9T-12T

12

19 **811 Kcal/33,52 Gr/4,08 AGS/34,06 Prot/89,54 HC**

RECETA GANADORA  
DEL DÍA DEL ABUELO

1-2-8T-9T-12T

26 **645 Kcal/17,92 Gr/4,76 AGS/37,00 Prot/91,92 HC**

**Fideua de Verduras Sin gluten /**  
Vegetable's Noodles Paella Gluten free  
10T

**Bacalao en salsa verde Sin Gluten**  
/ Pollock in green sauce gluten free 3-4

**Guisantes rehogados / Sautéed**  
greenpeas

**Helado y pan s/gluten / Ice cream**  
and bread Gluten free 2

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche  
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos  
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio  
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías  
Gr: Grasas (g)  
AGS: Grasas Saturadas (g)  
Prot: Proteínas (g)  
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional  
para las familias 91 125 51 00

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



## Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días