

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31
Macarrones integrales con salsa cremosa de queso				
Filete de abadejo en tempura				
Ensalada de lechuga y aceitunas				
Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Crema de calabacín natural				
Tortilla de patata				
Ensalada de lechuga y tomate				
Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	521	52	24	25
Lentejas guisadas a la hortelana				
Huevos revueltos				
Ensalada de lechuga y zanahoria				
Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada				
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros				
Ensalada de lechuga y maíz				
Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	536	72	15	28
Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz				
Filete de pollo asado con miel, romero y limón				
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz				
Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	567	70	22	21
Alubias pintas guisadas con zanahorias				
Empanadillas de atún al horno				
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano				
Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	315	38	12	14
Sopa de fideos				
Tortilla francesa				
Rodajitas de calabacín asado				
Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	588	73	23	22
Sopa de fideos				
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)				
Arroz pilaf				
Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	810	96	28	43

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	589	68	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	486	68	17	13

Crema vichy
Hamburguesa vegetal a la plancha
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	427	42	22	16

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31
Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce Floured haddock Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	521	52	24	25
Stewed lentils country style Scrambled eggs Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce Oven-baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	536	72	15	28
Stir-fried rice with zucchini, carrot, and corn Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	567	70	22	21
Pinto bean with carrots Tuna pastries Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	315	38	12	14
Noodle soup French omelette Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	588	73	23	22
Noodle soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, beef and poultry) Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	810	96	28	43

Green ninja yakisoba with peas
Chicken in teriyaki sauce with vegetables
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	589	68	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	486	68	17	13

Vichy cream
Grilled veggie burger
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	427	42	22	16

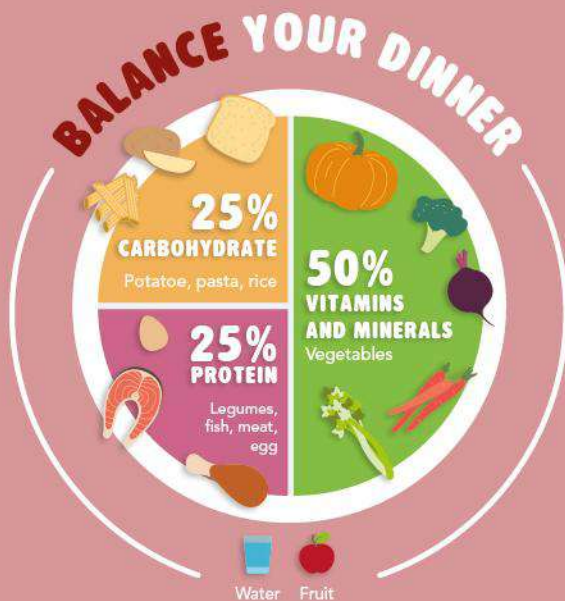
Lightly fried green beans
Eggs in béchamel and tomato aurora sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Whole wheat macaroni with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31
Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Sopa de fideos Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	426	38	24	12
Crema de calabacín natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Alubias pintas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	604	79	22	21
Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	943	99	42	41

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Patatas fritas crujientes
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Jornada gastronómica
japonesa

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	543	56	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Crema vichy
Arroz con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31
Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce Floured haddock Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	426	38	24	12
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Natural yoghurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Stewed lentils country style Scrambled eggs with cooked ham Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce Oven-baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Homemade three delights rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	604	79	22	21
Gf noodle soup Chickpea, meat and vegetable stew Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	943	99	42	41

Green ninja yakisoba with peas
Chicken in teriyaki sauce with vegetables
Chips
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	543	56	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Natural yoghurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Vichy cream
Rice with vegetable bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

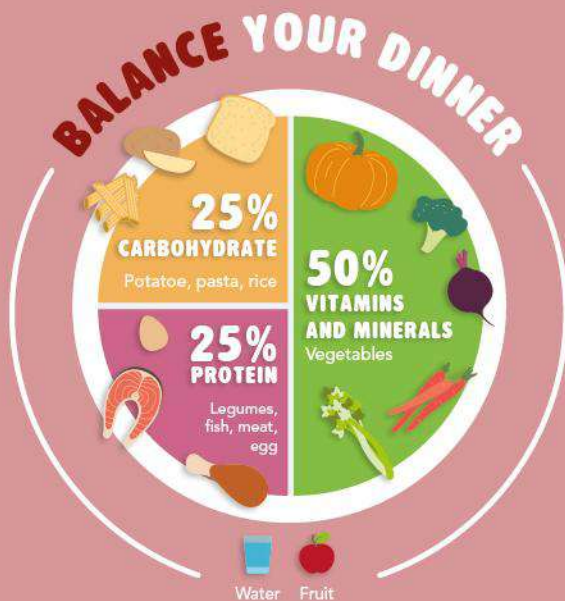
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Whole wheat macaroni with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	542	67	18	28
Pasta s/g con salsa cremosa de queso Abadejo en tempura s/g Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	501	51	21	27
Alubias blancas guisadas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Sopa de fideos s/g-h Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Crema de calabacín natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Alubias pintas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	604	79	22	21
Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	502	61	24	9

Guiso de patatas con verduras de temporada
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	735	84	32	28

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	530	71	17	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Crema vichy
Arroz con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	513	72	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	542	67	18	28
Gf pasta spirals with cheese sauce Tempura-battered cod (gluten-free) Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	501	51	21	27
White bean stew with vegetables Scrambled eggs with cooked ham Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce Oven-baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Homemade three delights rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Gf noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	604	79	22	21
Gf noodle soup Chickpea, meat and vegetable stew Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	502	61	24	9

Potato casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	735	84	32	28

Gluten-free, egg-free pasta sautéed with seasonal vegetables
Roast chicken fillet
Chips
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	530	71	17	25

Gluten-free, egg-free pasta with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Vichy cream
Rice with vegetable bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	513	72	15	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Tempura-battered cod (gluten-free)
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

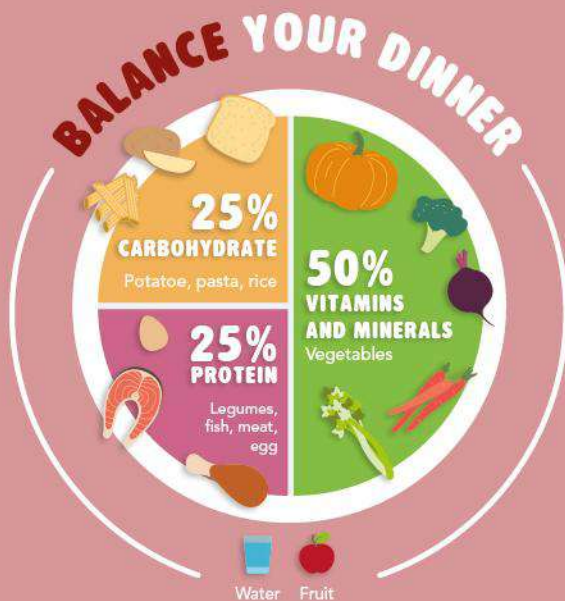
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Italian gluten-free pasta
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	602	67	25	28
Pasta s/g con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	481	52	13	39
Lentejas guisadas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con ajilimojili Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Sopa de fideos s/g-h Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	440	33	18	36
Crema de calabacín natural Bistec de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Alubias pintas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	626	73	28	19
Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	573	55	24	35

Lentejas guisadas a la jardinera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	720	87	27	31

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Natillas de vainilla

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	530	71	17	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	567	99	13	14

Crema vichy
Arroz con boloñesa vegetal
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	520	47	21	37

Alubias blancas guisadas con calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	602	67	25	28
Gf pasta spirals with cheese sauce Floured haddock Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	440	33	18	36
Cream of courgette soup Beefsteak Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	481	52	13	39
Stewed lentils country style Turkey fillet with garlic Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce Oven-baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Homemade three delights rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Gf noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	626	73	28	19
Gf noodle soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, beef and poultry) Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	573	55	24	35

Lentil casserole with vegetables
Grilled pork escalopes
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	720	87	27	31

Gluten-free, egg-free pasta sautéed with seasonal vegetables
Roast chicken fillet
Chips
Vanilla custard

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	530	71	17	25

Gluten-free, egg-free pasta with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	567	99	13	14

Vichy cream
Rice with vegetable bolognese
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

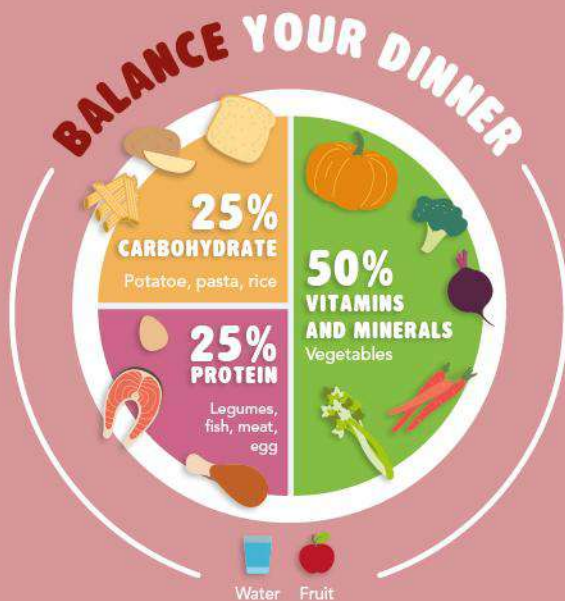
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	520	47	21	37

Stewed white beans with pumpkin
Griddled chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Italian gluten-free pasta
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	667	69	29	28
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Filete de abadejo en tempura Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	556	68	18	31
Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Sopa de fideos Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	449	46	23	11
Crema de calabacín natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Alubias pintas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	582	72	23	21
Sopa de cocido Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	804	98	32	31

Yakisoba ninja verde con guisantes
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	566	64	21	26

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	562	99	12	13

Crema de zanahoria natural
Arroz con boloñesa vegetal
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	453	44	19	26

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	667	69	29	28
Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce Floured haddock Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	449	46	23	11
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Stewed lentils country style Scrambled eggs with cooked ham Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce Oven-baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	556	68	18	31
Homemade three delights rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	582	72	23	21
Meat and vegetable soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, beef and poultry) Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	804	98	32	31

Green ninja yakisoba with peas
Roast chicken fillet
Chips
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	566	64	21	26

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	562	99	12	13

Cream of carrot soup
Rice with vegetable bolognese
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

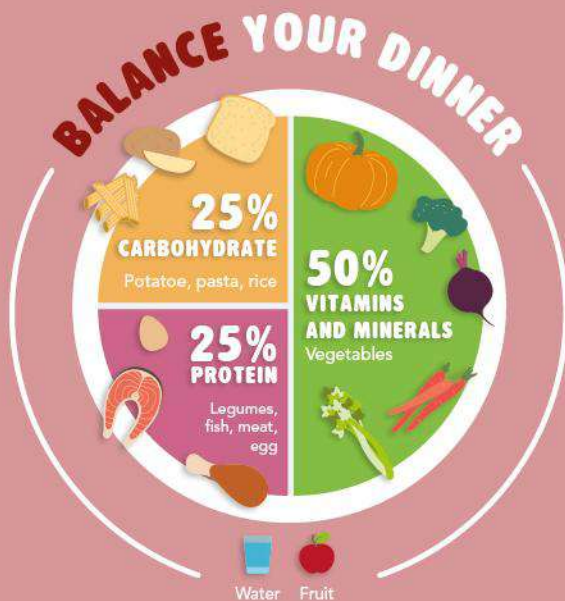
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	453	44	19	26

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Whole wheat macaroni with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	542	67	18	28
Pasta s/g con salsa cremosa de queso Abadejo en tempura s/g Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	458	46	25	12
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	536	72	15	28
Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Sopa de fideos s/g-h Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	415	31	25	17
Crema de calabacín natural Tortilla de patata de elaboración casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	46	17	22
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	626	73	28	19
Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	502	61	24	9

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	66	19	23

Paella de verduras de temporada s/legumbres
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	720	87	27	31

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Natillas de vainilla

Jornada gastronómica japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	484	59	17	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	397	48	13	23

Crema vichy
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	513	72	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	501	49	23	24

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	428	48	19	15

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:	🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	542	67	18	28
Gf pasta spirals with cheese sauce				
Tempura-battered cod (gluten-free)				
Lettuce and olive salad				
Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	415	31	25	17
Cream of courgette soup				
Homemade spanish potato omelette				
Lettuce and tomato salad				
Natural yoghurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	458	46	25	12
Potato stew with vegetables (no legumes)				
Scrambled eggs				
Lettuce and carrot salad				
Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27
White rice with homemade aromatic tomato sauce				
Oven-baked salmon supreme with leek sauce				
Lettuce and sweetcorn salad				
Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	536	72	15	28
Stir-fried rice with zucchini, carrot, and corn				
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon				
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn				
Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	46	17	22
Potato stew with vegetables (no legumes)				
Griddled chicken fillet				
Lettuce and onion salad with oregano				
Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	599	41	34	31
Gf noodle soup				
Roast pork loin with a hint of mustard				
Baked courgette				
Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	626	73	28	19
Gf noodle soup				
Traditional stew (chickpeas, vegetables, beef and poultry)				
Pilaf rice				
Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	502	61	24	9
Potato stew with vegetables (no legumes) Potato omelette Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	66	19	23
Seasonal vegetable paella (no legumes) Homemade grilled beef burger Tomato, beetroot and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	720	87	27	31
Gluten-free, egg-free pasta sautéed with seasonal vegetables Roast chicken fillet Chips Vanilla custard				

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20
Cream of pumpkin soup Traditional style stewed chicken ragout Chips Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	484	59	17	25
Gluten-free, egg-free pasta with homemade tomato sauce Baked hake supreme with confit garlic and parsley Lettuce, carrot and sweet corn salad Natural yoghurt				

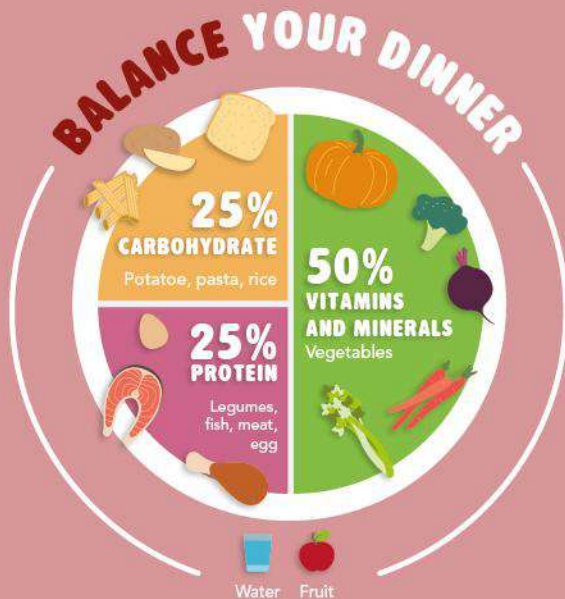
	Kcal	HC	Lip	Prot
24	397	48	13	23
Vichy cream Roast chicken fillet White rice Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	513	72	15	23
White rice with homemade aromatic tomato sauce Tempura-battered cod (gluten-free) Lettuce, sweet corn and olives salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	501	49	23	24
Natural vegetable cream without green beans Pork stew in spanish sauce Roast potatoes Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	428	48	19	15
Potato stew with vegetables (no legumes) French omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19
Italian gluten-free pasta Baked lemon sole Lettuce and carrot salad Fresh fruit				



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	544	64	15	36
Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Pechuga de pavo al horno con ajilimojili Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Sopa de fideos Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Crema de calabacín natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	481	67	11	28
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Alubias pintas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	680	83	25	29
Sopa de cocido Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	694	81	28	29

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	768	80	38	25

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Huevos revueltos con patatas
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Crema vichy
Arroz con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	491	65	15	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	559	64	23	21

Macarrones integrales con salsa italiana
Huevos revueltos con calabacín y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	544	64	15	36
Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce Turkey fillet with garlic Lettuce and olive salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28
Stewed lentils country style Scrambled eggs with cooked ham Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	481	67	11	28
White rice with homemade aromatic tomato sauce Griddled turkey fillet Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32
Homemade three delights rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	504	52	18	34
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	680	83	25	29
Stew soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, beef and poultry) Pilaf rice Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	694	81	28	29

Gluten-free, egg-free pasta sautéed with seasonal vegetables
Roast chicken fillet
Chips
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	768	80	38	25

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Scrambled eggs with potatoes
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	464	82	10	11

Vichy cream
Rice with vegetable bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	491	65	15	24

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Griddled chicken fillet
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

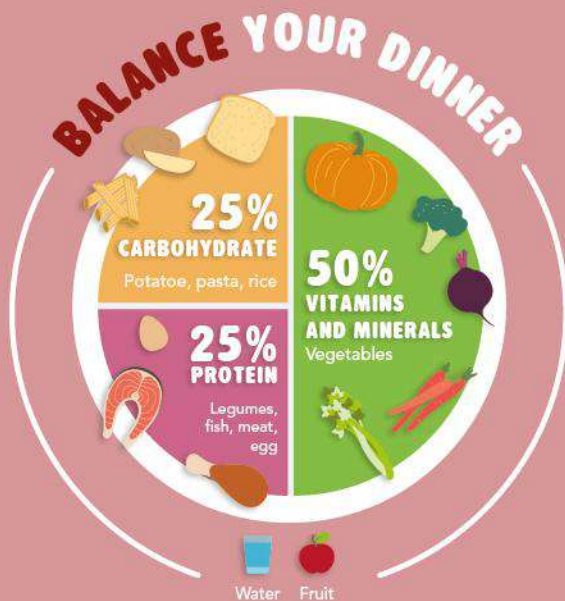
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	559	64	23	21

Whole wheat macaroni with italian sauce
Scrambled eggs with zucchini and melted cheese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:

