


**"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU APRIL 2024**



	WEEK 2 <sup>ND</sup> to 5 <sup>TH</sup>	WEEK 8 <sup>TH</sup> to 12 <sup>TH</sup>	WEEK 15 <sup>TH</sup> to 19 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 22 <sup>ND</sup> TO 26 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 29 <sup>TH</sup> TO 30 <sup>TH</sup>
MONDAY		<b>First course:</b> Lentejas con verduras y / Lentils with vegetables <b>Second course:</b> Pechuga de pavo a la plancha/ Grilled turkey breast <b>Side dish:</b> Calabacin a la plancha/ Grilled zucchini <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Hervido valenciano/Boiled Vegetables <b>Second course:</b> Alitas asadas al horno/Backed chicken wings <b>Side dish:</b> Setas salteadas/sauteed mushrooms <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Lentejas estofadas/ Stewed lentils <b>Second course:</b> Magro de cerdo con tomate/ Lean pork with tomato <b>Side dish:</b> Ensalada de pepino/ cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Arroz a la cubana con huevo frito/ Rice with tomato sauce and fried egg 🍳 <b>Second course:</b> Salchichas de pollo/Chicken sausages <b>Side dish:</b> Puré de patata/ Mashed potatoes <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
TUESDAY	<b>First course:</b> : Arroz a la cubana con huevo frito/ Rice with tomato sauce and fried egg 🍳 <b>Second course:</b> Salchichas de pollo/Chicken sausages <b>Side dish:</b> Puré de patata/ Mashed potatoes <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Espirales a la napolitana/ Napolitans spirals pasta 🍝 <b>Second Course:</b> Tortilla francesa/ Omelette 🍳 <b>Side dish:</b> Ensalada de tomates cherry/ Tomato cherry salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Sopa jardinera/ Garden soup <b>Second Course:</b> Lacon asado al horno con AOVE y pimenton/ Lacon roasted with the AOVE and paprika <b>Side dish:</b> Cus cus <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Paella de marisco/ Seafood paella 🌊 <b>Second Course:</b> Tortilla de patata/ potatoes omelette 🍳 <b>Side dish:</b> tomates cherrys con ajoaceite/ Tomatoes cherrys with garlic oil <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Vichisoise/ Carrot leeks <b>Second course:</b> Caldereta de ternera/ Stewed beef <b>Side dish:</b> Ensalada verde /Green salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY	<b>First course:</b> : Judías con verduras/Stewed beans with vegetables <b>Second course:</b> Merluza al horno/Backed hake 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate/ Tomato salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Arroz con costillas de cerdo/ Rice with pork ribs <b>Second course:</b> Pez espada a la plancha / Pez espada a la plancha 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada de pepino/ Cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Patata rellena gratinada/ Gratin stuffed potatoes 🍟 <b>Second Course:</b> Dorada con salsa mary/ Baked Gilt fish in mary sauce 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate/ Tomato salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Macarrones gratinados/ Gratin macaroni 🍝 <b>Second course:</b> Cazon bienmesabe/ Dogfish marinated 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada de pepino/ Cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	  KEEP CALM AND SAY GOODBYE APRIL HELLO MAY
THURSDAY	<b>First course:</b> : Macarrones gratinados/ Gratin macaroni 🍝 <b>Second course:</b> Lomo de cerdo adobado/ Grilled pork loin marinated <b>Side dish:</b> Pimientos asados/ roasted peppers <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Crema de zanahoria/ Carrot cream <b>Second course:</b> Fajitas de pollo/ Chicken fajitas 🍝 <b>Side dish:</b> Verduras salteadas/ Sauteed vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Judión de la granja estofadas/ Stewed beans <b>Second course:</b> Tortilla francesa/ Omelette 🍳 <b>Side dish:</b> Ensalada mixta/ Mixed salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Hamburguesa de ternera/ Beef hamburger <b>Second Course:</b> Patatas al horno/Roasted potatoes <b>Side dish:</b> Guarnición de lechuga, tomate y queso/Lettuce, tomato and cheese <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
FRIDAY	<b>First course:</b> : Crema de ave/ Poultry cream <b>Second course:</b> Caballa asada al horno/ Backed mackerel 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada verde/ Green salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Judias estofadas con calabacin/ Stewed beans with zucchini <b>Second course:</b> Salmon al horno/Backed salmon 🐟 <b>Side dish:</b> Champiñones rellenos Stuffed mushrooms <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Espaguetti a la napolitana/ Napolitan spaguetti 🍝 <b>Second course:</b> Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies 🐟 <b>Side dish:</b> Tomates con aceite/ Tomatoes with oil <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Guisantes salteados con jamón/ Peas sauteed with ham <b>Second course:</b> Salmon en papillote/ Papillot salmón 🐟 <b>Side dish:</b> Verduras al horno/ Backed vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	

# Crea tu Rutina Saludable en Familia

*Descansar*



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

*BAILA*

MEJORA TU RITMO  
BAJA TU MÚSICA FAVORITA



HIDRATATE

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE



HAZ ESTIRAMIENTOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS DE TEMPORADA



*Practica*



*Deporte todos los Días*

Siempre que puedas sube por las escaleras



CAMINA Y MUEVETE EN BICICLETA



ES HORA DE COMER SANO SIGUE UNA DIETA SALUDABLE



## PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...

Para cenar puedo comer como primero...

	>	
verdura		pasta/arroz
	>	
pasta/arroz		verdura
	>	  
legumbres		verdura pasta/arroz

## SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...

Para cenar puedo comer como segundo...

	>	  
huevo		carne pescado
	>	  
pescado		huevo carne
	>	  
legumbres		verdura huevo