

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU FEBRUARY 2024



	WEEK 1 ST to 2 ND	WEEK 5 TH to 9 TH	WEEK 12 TH to 16 TH	WEEK FROM 19 TH TO 23 TH	WEEK FROM 26 TH TO 29 TH
MONDAY		First course: Lentejas con zanahoria y patata/ Lentils with carrot and potatoes Second course: Salchichas de pollo/Chicken sausages Side dish: Brocoli al vapor /Steamed broccoli Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Marmitako/ Marmitako Second course: Alitas asadas al horno/Backed chicken wings Side dish: Setas salteadas/ Sautéed mushrooms Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Espirales de pasta con atún / Pasta spirals with tuna Second course: Tortilla francesa / Omelette Side dish: Pimientos asados/ Roasted peppers Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
TUESDAY		First course: Sopa jardinera/ garden soup Side dish: Empanadillas de jamón York y queso/ Ham and cheese dumpling Side dish: Ensalada de tomates cherry/ Tomato cherry salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Sopa de cocido/ Cocido soup Second Course: Carne de cocido/ Boiled meat Side dish: Garbanzos cocidos / cooked chickpeas Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Crema de zanahoria/ Carrot cream Second course: Empanada de carne/ Meat pie Side dish: Ensalada verde /Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY		First course: : Macarrones gratinados/Gratin macaroni Second course: Salmón al horno/ Backed salmon Side dish: Verduras al horno/ Backed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Espaguetis a la napolitana/ Napolitan Espaguetti Second Course: Calamares a la andaluza/ Squid fried Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Judías con pancetta/ Stewed beans with bacon. Second course: Perca al horno/ Backed Perch Side dish: Guisantes salteados con jamón / Peas sautéed with ham Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
THURSDAY		First course: : Crema de verduras / vegetables cream Second course: Lasaña boloñesa/ Lasagna Bolognese Side dish: Ensalada de tomates y pepino/ Tomato and cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: : Tortilla de patatas / Spanish omelette Second course: Chorizo frito/ Fried sausages Side dish: Panecillo de jueves larder/ Larder thursday bun Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz negro/ Rice black Second course: Tortilla de patatas / Spanish omelette Side dish: Pimientos verdes fritos/ Fried Green Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY		First course: : Judías con papada/Stewed beans with pork Second course: Salmon a la naranja /Salmón Orange Side dish: Verduras al horno/Backed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: : Arroz tres delicias/ Three riche delights Second course: Salmon al horno/Backed salmon Side dish: Verduras al horno/Backed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Guisantes salteados con jamón/ Peas sautéed with ham Second course: Merluza en salsa verde / Hake in green sauce Side dish: Brocoli al vapor/ Steamed broccoli Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
		First course: : Crema de calabacin/ Zucchini cream Second course: Pez espada a la plancha con salsa mary/ Grilled swordfish in mary sauce Side dish: Ensalada mixta/ Mished salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Crema de calabacin/ Zucchini cream Second course: Pez espada a la plancha con salsa mary/ Grilled swordfish in mary sauce Side dish: Ensalada mixta/ Mished salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Crema de calabacin/ Zucchini cream Second course: Pez espada a la plancha con salsa mary/ Grilled swordfish in mary sauce Side dish: Ensalada mixta/ Mished salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	

ALÉRGENOS: HUEVO, GLUTEN, LÁCTEO, PESCADO, SULFITOS, MARISCO SIN GLUTEN. Estos menús pueden sufrir modificaciones, por motivos de intendencia

Postres: 1 día a la semana postre lácteo y TODOS LOS DÍAS fruta variada de temporada.

Crea tu Rutina Saludable en Familia



PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo