

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU JANUARY 2024



	WEEK 8 TH to 12 ND	WEEK 15 TH to 19 TH	WEEK FROM 22 ND TO 26 TH	WEEK FROM 29 TH TO 31 TH
MONDAY	<p>First course: Lentejas verduras/ Lentils with vegetables</p> <p>Second course: Lomo a la plancha/ Grilled Pork Loin</p> <p>Side dish: Pimientos Verdes asados/ Backed Green Peppers</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: : Arroz blanco con tomate y huevo frito/ With rice with tomato sauce and fried egg 🍳</p> <p>Second course: Salchichas al vino/Sausages cooked in wine 🍷</p> <p>Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Macarrones con tomate/ Macaroni with tomato 🍝</p> <p>Second course: Croquetas caseras /Home-made croquettes 🍷🍴🍝</p> <p>Side dish: Brocoli al vapor /Steamed broccoli</p> <p>Dessert: Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Hervido de verduras/ Boiled vegetables</p> <p>Second course: Lomo adobado / marinated pork loin</p> <p>Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>
TUESDAY	<p>First course: Macarrones a la napolitna/ Napolitan macaroni 🍝</p> <p>Side dish: Tortilla francesa/ Omelette 🍳</p> <p>Side dish: Ensalada de tomates cherry/ Tomato cherry salad</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Espaguetis carbonara/ Carbonara Spaguetti 🍝</p> <p>Second course: Calamares a la andaluza/ Squied fried 🍷</p> <p>Side dish: Guisantes en salsa/Peas in sauce.</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Lentejas estofadas / Stewed lentils</p> <p>Second Course: Magro de cerdo en salsa/ Lean pork in sauce</p> <p>Side dish: Calabacin a la plancha /Grilled zuchinni</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Garbanzos con curry/ Chickpeas with curry</p> <p>Second course: Fajitas de pollo / Chicken fajitas 🍷</p> <p>Side dish: Verduras salteadas /sautéed vegetables</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>
WEDNESDAY	<p>First course: : Crema de zanahoria/Carrot cream</p> <p>Second course: Pez espada a la plancha/ Grilled swordfish 🐟</p> <p>Side dish: Cus cus / Cous Cous 🍷</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Sopa de cocido/ Cocido soup 🍷</p> <p>Second Course: Carne de cocido/ Boiled meat</p> <p>Side dish: Garbanzos cocidos / cooked chickpeas</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Paella de pollo y conejo/ Paella chicken and rabbit</p> <p>Second course: Salmón al horno /Baked salmon 🐟</p> <p>Side dish: Ensalada de pepino y tomate /Cucumber and tomato salad</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Sopa de pollo / Chicken soup</p> <p>Second course: Merluza en salsa verde / Hake in green sauce</p> <p>Side dish: Guisantes salteados con jamón / Peas sauteed with ham</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>
THURSDAY	<p>First course: : Arroz negro / Black rice 🌱</p> <p>Second course: Pechuga de pollo al horno / Backed chicken breast</p> <p>Side dish: Salsa de champiñones / Mushroom sauce</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: : Marmitako/ Marmitako 🐟</p> <p>Second course: Filete de pavo/ Turkey steak</p> <p>Side dish: Setas salteadas/Sauteed mushrooms</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: Albondigas en salsa / Meatballs in sauce</p> <p>Second course: Patatas al horno / Backed potatoes</p> <p>Side dish: Guisantes salteados /sautéed peas</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	
FRIDAY	<p>First course: : Judías con chistorra/Stewed beans with sausages</p> <p>Second course: Salmon al horno/Backed salmon 🐟</p> <p>Side dish: Verduras al horno/Backed vegetables</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: : Empedrado / Stewed rice with beans</p> <p>Second course: Caballa a la plancha / Grilled backerel 🐟</p> <p>Side dish: Setas salteadas/Sauteed mushrooms</p> <p>Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	<p>First course: : Crema de verduras / vegetables cream</p> <p>Second course: Perca al horno/ Backed perch 🐟</p> <p>Side dish: Pimientos verdes asados/ Roasted green peppers</p> <p>Dessert: Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua</p>	

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

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