

# "ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU MARCH 2024



	WEEK FROM 1 <sup>ST</sup>	WEEK FROM 4 <sup>TH</sup> TO 8 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 11 <sup>TH</sup> TO 15 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 18 <sup>TH</sup> TO 22 <sup>ND</sup>	WEEK FROM 25 <sup>TH</sup> TO 29 <sup>TH</sup>
MONDAY		<b>First course:</b> Arroz a la cubana con huevo frito/ Rice with tomato sauce and fried egg <b>Second Course:</b> Salchichas al vino/Sausages in wine <b>Side dish:</b> Calabacín a la plancha/ Grilled Zucchini. <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Tallarines gratinados/ Gratin tagliatelle <b>Second Course:</b> : Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast <b>Side dish:</b> Berenjena a la plancha/ Grilled aubergine <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<p style="text-align: center;"><b>GREEN DAY, GREEN FOOD</b>  <b>ST. PATRICK'S PAELLA</b>  <b>ST. PATRICK'S CROQUETTES</b>  <b>ST. PATRICK'S FRUIT AND DESERT</b></p>	<b>First course:</b> Lentejas estofadas / Stewed lentils <b>Second Course:</b> Costillas de cerdo al horno /Backed pork ribs <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> Lentejas con verduras/Lentils with vegetables <b>Second Course:</b> Chuleta de pavo/Turkey steak wine <b>Side dish:</b> Setas salteadas / Sauteed mushrooms <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Sopa de picadillo/ Picadillo soup <b>Second Course:</b> San Jacobos <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate raff/ Raff tomatoes salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Crema de calabacin / Cream zucchini <b>Second Course:</b> Ternera estofada/stewed beef <b>Side dish:</b> Verduras guisadas/stewed vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Macarrones a la napolitna/ Napolitan macaroni <b>Second Course:</b> Tortilla de jamón York/ York ham omlette <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate y pepino/ Tomato and cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY		<b>First course:</b> Espirales a la napolitana/ Napolitans spirals pasta <b>Second Course:</b> Salmón al horno/Baked salmon <b>Side dish:</b> Verduras al horno / Baked vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Judias con verduras/ stewed beans with vegetables <b>Second Course:</b> Pez espada a la plancha con salsa mary/ Grilled swordfish in mary sauce <b>Side dish:</b> Ensalada mixta/ green salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Garbanzos con curry/ Chickpeas with curry <b>Second Course:</b> Perca al horno/ Backed Perch <b>Side dish:</b> brócoli al horno/ Backed broccoli <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Arroz con verduras/ Rice with vegetables <b>Second Course:</b> Merluza al horno/ Backed Hake <b>Side dish:</b> Pimientos verdes asados / roasted green peppers <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
THURSDAY		<b>First course:</b> Judía canela con chistorra/ Stewed Beans with sausages <b>Second Course:</b> Tortilla francesa /Omlette <b>Side dish:</b> Ensalada de tomates cherry/ Cherry Tomatoes salad. <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Crema de zanahoria/ Carrot cream <b>Second Course:</b> Lasaña de carne/ meat lasagna <b>Side dish:</b> Menestra de verdura/ Assorted vegetables. <b>Dessert:</b> Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Ensalada de pasta / Pasta salad <b>Second Course:</b> Tortilla de patatas / Potatoes omlette <b>Side dish:</b> Ensalada verde /Green salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Crema de ave/ Poultry cream <b>Second Course:</b> Magro de cerdo en salsa de tomate/ Lean pork in tomato sauce <b>Side dish:</b> Cus cus <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY	<b>First course:</b> : Garbanzos salteados / Sauteed cheackpeas <b>Second course:</b> Lubina a la bilbaina/Sea bass in bilbaina sauce <b>Side dish:</b> colí al vapor/ Steamed broccoli <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Patatas guisadas con costillas/ Stewed potatoes with pork ribs <b>Second Course:</b> Calamares a la andaluza/ Fried Squid <b>Side dish:</b> Ensalada mixta/Mixed salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Lentejas con chorizo/ lentils with sausages <b>Second Course:</b> Boquerones a la andaluza/Fried anchovies <b>Side dish:</b> Ensalada de lechuga/lettuce salad <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> Salmón en salsa de naranja/ Salmon in orange sauce <b>Side dish:</b> Ensalada de pepino / Cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Judías Canela con panceta/ Stewed beans with bacon <b>Second Course:</b> Caballa al horno /Backed mackerel <b>Side dish:</b> Calabacín a la plancha/ Grilled Zucchini <b>Dessert:</b> 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

*Descansar*



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

*BAILA*

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



HIDRÁTATE

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...

-  >
  -  >
  -  >
- 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  
huevo  
verdura
-  >
  -  >
  -  >
- pescado  
carne  
huevo