

# "ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU OCTOBER 2023



	WEEK 2 to 6	WEEK 9 to 13 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 16 <sup>TH</sup> TO 20 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 23 <sup>TH</sup> TO 27 <sup>TH</sup>	WEEK FROM 30 <sup>TH</sup> TO 31 <sup>TH</sup>
MONDAY	<b>First course:</b> Lentejas estofadas/Stewed lentils <b>Second course:</b> Lomo a la plancha/ Grilled Pork Loin <b>Side dish:</b> Pimientos Verdes asados/ backed Green Peppers <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Crema de calabacin/Zucchini cream <b>Second course:</b> Salchichas al vino/Sausages cooked in wine <b>Side dish:</b> Puré de patata//Mashed potatoes <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Hervido valenciano/ Boiled Vegetables <b>Second course:</b> Pechuga de pollo a la plancha/Grilled chicken breasts <b>Side dish:</b> Setas a la plancha/Grilled mushrooms <b>Dessert:</b> Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Guisantes con jamón/Peas with ham <b>Second course:</b> Alitas de pollo al horno/Backed chicken wings <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate/ Tomato salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Lentejas con chistorra/ lentils with sausages <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
TUESDAY	<b>First course:</b> Ensalada de pasta/Pasta salad <b>Side dish:</b> Huevos en salsa de tomate/eggs in tomato sauce 🍳 <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> Judía canela con panceta/ Cinamon Bean with bacon <b>Second course:</b> Tortilla francesa/ Omelette 🍳 <b>Side dish:</b> Ensalada de tomate/Tomato salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Sopa de cocido/ Cocido soup 🍲 <b>Second Course:</b> Carne de cocido/ Boiled meat <b>Side dish:</b> Garbanzos cocidos / cooked chickpeas <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta	<b>First course:</b> Espirales a la napolitana/ Napolitan spirals 🍲 <b>Second course:</b> Croquetas caseras/ Home-made croquettes 🍲 <b>Side dish:</b> Ensalada de tomates cherrys y pepino/ Cherry tomato and cucumber salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Crema de verduras/Vegetables cream <b>Second course:</b> Cadereta de cerdo/Pork stew <b>Side dish:</b> Patatas guisadas/ Stewed potatoes <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY	<b>First course:</b> : Crema de calabacin/Pumpkin cream <b>Second course:</b> Perca al horno/ Backed perch 🐟 <b>Side dish:</b> Verduras asadas/roasted vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Arroz tres delicias/Rice three delights <b>Second course:</b> Merluza en salsa verde/ Hake in green sauce. 🐟 <b>Side dish:</b> Guisantes en salsa/ Peas in sauce. <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Espaguetis con tomate y queso/Spaguetti with tomato and cheese <b>Second course:</b> Boquerones a la andaluza/Fried anchovies 🐟 <b>Side dish:</b> Ensalada de mixta/Mixed salad <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Fabes con morcilla/ Beans with black pudding <b>Second course:</b> Salmón en papillot/Papillot salmon 🐟 <b>Side dish:</b> Verduras salteadas/ Sautéed vegetables <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
THURSDAY	<b>First course:</b> : Paella Valenciana/Valencian Paella 🐟🌿 <b>Second course:</b> Pollo en salsa/Chicken in 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> Paella de marisco/Seafood paella 🌿 <b>Second course:</b> Tortilla de patatas/ spanish omlette 🍳 <b>Side dish:</b> Pimientos verdes fritos/ Fried green pepers <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Crema de zanahoria/carrot cream <b>Second course:</b> Filete de ternera a la milanesa/Milanesa beefsteak Burger steak <b>Side dish:</b> Patatas chip/Chips potato <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
FRIDAY	<b>First course:</b> : Marmitako 🐟 <b>Second course:</b> Salmon al horno/Backed salmon 🐟 <b>Side dish:</b> Cus cus/couscous <b>Dessert:</b> Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> : Lentejas con verduras/Lentils with vegetables <b>Second course:</b> Dorada al horno/ Golden Backed <b>Side dish:</b> verduras salteadas/ Sautéed vegetables <b>Dessert:</b> Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua	<b>First course:</b> Arroz a la cubana/Cuban rice <b>Second course:</b> Bacalao al pil-pil/Cod with pilpil 🐟 <b>Side dish:</b> Setas al horno/Backed mushrooms <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  
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



SIEMPRE 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