






"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU APRIL 2025



	WEEK 1 st to 4 th	WEEK 7 th to 11 th	WEEK 14 th to 18 th	WEEK FROM 21 st TO 25 th	WEEK FROM 28 st to 30 th
MONDAY		First course: : Lentejas con chorizo/ lentils with sausages Second course: Huevos rellenos con atún/ Stuffed eggs with tuna Side dish: Calabacin a la plancha/ Grilled zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua			First course: Hervido valenciano/Boiled Vegetables Second course: Costillas de cerdo al horno/Baked pork ribs Side dish: Patatas al horno/ Baked potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
TUESDAY	First course: Crema de verduras/ Vegetables cream Second course: Pollo asado/ Roasted chicken Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Macarrones con tomate/ Macaroni with tomato 🍝 Second course: Lomo de cerdo adobado/ Pork loin marinated Side dish: Pimientos verdes fritos/ Fried Green peppers Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Arroz con tomate casero/ Rice with tomato Second course: Salchichas al vino/ Sausages in wine 🍷 Side dish: Puré de patata/ Mashed potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : First course: Judias canela con verduras/ Stewed beans with vegetables Second Course: Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast/grilled Side dish: champiñones salteados/ sautéed mushrooms Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY	First course: Lentejas al curry/ Curried lentils Second course: Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies 🐟🍷 Side dish: tomate cherrys con ajoaceite/ Tomato cherry with garlic oil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Paella de verduras/ Vegetables paella Second course: Calamares a la andaluza/Fried squid Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: : Crema de calabacín/ Zucchini cream Second Course: Salmón al horno/Baked salmon Side dish: Cus cus/ couscous Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz con tomate y huevo frito/Rice with tomato and fried egg Second course: Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies 🐟🍷 Side dish: Ensalada de tomate/ Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
THURSDAY	First course: Ensalada de pasta/ Pasta salad Second course: Tortilla francesa/ Omelette Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Crema de zanahoria/ Carrot cream Second Course: Lasaña de pollo y espinacas/ Chicken and spinach lasagna Side dish: Ensalada de tomates / Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Lentejas estofadas/ Stewed lentils Second Course: Tortilla de patata/ Spanish omelette Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
FRIDAY	First course: Judias pintas estofadas / Stewed beans Second course: Dorada a la bilbaina / Bilbaina gilthead fish 🐟 Side dish: Verduras salteadas/ Sauteed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Garbanzos estofados / Stewed chickpeas Second Course: Salmón al horno/Baked salmon Side dish: Setas salteadas/sauteed mushrooms Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Espagueti a la carbonara/ Spaghetti carbonara 🍝 Second course: Merluza en salsa verde/ Hake in green sauce 🐟 Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	

ALÉRGICOS: 🚫 SIN CEBOLLA 🍳 HUEVO, 🍷 GLUTEN, 🥛 LÁCTEO, 🐟 PESCADO, 🧂 SULFITOS 🌿 MARISCO 🍷 SIN GLUTEN. Estos menús pueden sufrir modificaciones, por motivos de intendencia.

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