

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU ABRIL 2026



	WEEK 2 nd to 6 th	WEEK 9 th to 13 th	WEEK 16 th to 20 st	WEEK FROM 23 th TO 27 th
MONDAY		First course: Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables 🌿 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 tres delicias/ Rice three delights Second course: Tortilla Francesa/ Omelette 🍳 Side dish: Calabacín a la plancha/ Grilled zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Macarrones con salsa de tomate y queso/ Macaroni with tomato sauce and cheese 🌿 Second course: Croquetas caseras / Homemade croquettes 🌿🍳🥄 Side dish: Brocoli al vapor /Steamed broccoli Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
TUESDAY	First course: : Arroz con tomate/ 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: Macarrones a la napolitana/ Macaroni Napolitana 🌿 Second course: Huevos rellenos con atún/ Stuffed Eggs with tuna 🍳🐟 Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber 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: Guisantes a la francesa/ Peas with ham Second course: Pastel de carne/ Meat pie Side dish: tomates cherrys con ajoaceite/ Tomatoes cherrys with garlic oil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY	First course: Judias con verduras/ Stewed beans Second Course: Salmón al horno/Backed salmon 🐟 Side dish: tomate cherrys con ajoaceite/ Tomato cherry with garlcoil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Paella Valenciana/Valencian paella Second course: Boquerones a la andaluza/Fried anchovies 🐟 Side dish: Cus cus/couscous 🌿 Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Crema de zanahoria/ Carrot cream Second Course: Salmón al horno/Backed salmon 🐟 Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Paella de marisco / Seafood paella 🐟🌿 Second course: Calamares en salsa/ Squid in sauce 🐟 Side dish: Calabacin a la plancha/ Grilled zucchini 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 mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Crema de calabacin/ Zuchinni cream Second course: Lasaña /Lasagna 🌿 Side dish: pimientos verdes/ green peppers Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Espirales gratinados/ gratin spirals Second course: Tortilla de patata/ Spanish Omelette 🍳🌿 Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Lentejas estofadas/ Stewed lentils 🌿 Second course: Salchichas al vino/ Sausages in wine 🍷 Side dish: Cus cus/couscous 🌿 Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY	First course: Patatas a la riojana/ Stewed potatoes with sausages 🌿 Second course: Merluza en salsa verde/ Hake in green sauce 🐟 Side dish: Guisantes salteados/ Sauteed pees Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Empedrado/ Steweed beans with rice 🌿 Second course: Perca del nilo al horno/Backed Nile perch 🐟 Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Judías con chorizo/ Beans with sausages 🌿 Second course: Perca Dorada a la espalda/ baked gilthead bream 🐟 Side dish: Ensalada de tomate/ Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	

ALÉRGENOS: 🚫 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 Y 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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...

