

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU MARCH 2025



	WEEK 5 st to 7 th	WEEK 10 th to 14 th	WEEK 17 th to 21 st	WEEK FROM 24 th TO 28 th	WEEK FROM 31 st	
MONDAY		First course: : Arroz con tomate/ Rice with tomato Second course: Alitas de pollo en salsa /Chicken wings with sauce Side dish: Calabacin a la plancha/ Grilled zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	<p>GREEN DAY, GREEN FOOD ST. PATRICK'S PAELLA ST. PATRICK'S CROQUETTES ST. PATRICK'S FRUIT AND DESERT</p>	First course: Hervido valenciano/Boiled Vegetables Second course: Lomo de cerdo adobado/ Pork loin marinated Side dish: Ensalada de pepino/ cucumber salad 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: Salchichas al vino/ Sausages in wine Side dish: Puré de patata/ Mashed potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
TUESDAY		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: Judias canela con verduras/ Stewed beans with vegetables Second Course: : Tortilla de patatas / Spanish omlette Side dish: Setas salteadas/sauteed mushrooms Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Garbanzos estofados / Stewed chickpeas Second course: Pechuga de pollo a la plancha/Grilled chicken breast Side dish: tomates cherrys con ajoaceite/ Tomatoes cherrys with garlic oil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		
WEDNESDAY		First course: Ensalada de pasta/ Pasta salad Second course: Lomo de cerdo a la plancha/ Grilled pork loin Side dish: tomate cherrys con ajoaceite/ Tomato cherry with garlic oil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Crema de calabacín /Zucchini cream Second course: Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz zamorano/ Zamorano Rice Second course: Calamares a la andaluza/Fried squid Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: : Macarrones a la napolitana/ Napolitan Macaroni Second course: Caballa al horno/Backed mackerel Side dish: Verduras al horno/ Backed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
THURSDAY		First course: Fabes con verduras/Beans with vegetables Second course: Lomo adobado / marinated pork loin Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Paella de marisco / Seafood paella Second course: Tortilla Francesa/ Omelette Side dish: Ensalada de tomates / Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Crema de verduras / Vegetables cream Second course: Caldereta de ternera/ beeff stew Side dish: Guisantes salteados/ sauteed peas Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Hamburguesa de ternera/ Beef hamburger Second Course: Patatas al horno/Roasted potatoes Side dish: Guarnición de lechuga, tomate y queso/Lettuce, tomato and cheese Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY		First course: Crema de zanahoria / Carrot cream Second course: Dorada asada al horno/ Backed gilthead fish Side dish: Verduras salteadas/ Sauteed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Fabes con verduras/Beans with vegetables Second course: Lubina asada al horno/ Backed bass Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Lentejas con chorizo/ lentils with sausages. Second Course: Salmón al horno/Backed salmon Side dish: cus cus/ cous cous Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		First course: Judias canela / Stewed beans. 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

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
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