

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU MAY 2024



	WEEK 5 th to 9 th	WEEK 12 th to 16 th	WEEK FROM 19 th TO 23 th	WEEK FROM 26 th TO 30 th
MONDAY	First course: Arroz con tomate casero y huevo/Rice with tomato and egg 🍳 Second course: Salchichas al vino/ Sausages in wine 🍷 Side dish: Puré de patata/ Smashed potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Lentejas estofadas/ Stewed lentils Second course: Lomo adobado a la plancha/ Grilled Marinated pork loin Side dish: Pimientos verdes fritos/ Fried Green peppers Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz blanco con tomate casero /Rice with tomato Second course: Croquetas caseras/ Homemade croquettes 🍤 Side dish: Brocoli / Broccoli 🥦 Dessert: Fruit /Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Lentejas con chorizo/ Lentils with sausages Second course: Lomo adobado a la plancha/ Grilled marinated pork loin Side dish: Ensalada de tomate/ Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
TUESDAY	First course: Lentejas con verduras/Lentils with vegetables Second course: Pollo asado/ Roasted chicken Side dish: Ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Crema de zanahoria/ Carrot cream Second Course: Pechuga de pavo al curry/ Curry chicken breast Side dish: Calabacín a la plancha/ Grilled Zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Crema de calabacin/ Zucchini's Cream Second course: Caldereta de ternera/ Stewed beef Side dish: Guisantes salteados/ Sauteed peas 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 cherrys y pepino/ Cherry tomato and cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
WEDNESDAY	First course: Ensalada de pasta/ Pasta salad 🍝 Second course: Caballa al horno/ Baked mackerel 🐟 Side dish: Ensalada de tomate y pepino/ Tomato and cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Garbanzos con verduras/ Chickpeas with vegetables Second course: Salmón a la plancha/ Grilled salmon 🐟 Side dish: Cus cus /cous cous 🍷 Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Judias canela estofadas/ Stewed beans Second course: Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies 🐟 Side dish: Ensalada de tomate/ Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Garbanzos guisados/ Stewed chickpeas 🍷 Second course: Salmón al horno/ Baked salmon 🐟 Side dish: Setas salteadas/Sauteed mushrooms Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
THURSDAY	First course: Patatas a la riojana/ Rioja potatoes Second Course: Huevos rellenos/ Stuffed eggs 🍳 Side dish: Cus cus/couscous 🍷 Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Paella Second course: Tortilla francesa/ Omelette 🍳 Side dish: Ensalada de tomates cherrys/ Cherry Tomato salad 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	First course: Crema de zanahoria/ carrot cream Second Course: Pollo en salsa/ Chicken in sauce Side dish: Patatas asadas/Roasted potatoes. Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY	First course: Fabes con almejas/ Cinamon Bean with clam 🦪 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	<u>DIA INTERNACIONAL DEL CELIACO</u> First course: : Macarrones a la napolitana/ Napolitan macaroni 🍝 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: Tallarines a la napolitana/ Napolitan tagliatelli 🍝 Second course: Perca del nilo al horno/ Baked Nile perch 🐟 Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Espirales gratinados/ gratin spirals 🍷 Second course: Dorada al a espalda/ baked gilthead bream 🐟 Side dish: calabacin a la plancha/Grilled zucchini Dessert: 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



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




pescado


huevo




carne


verdura




huevo