

C. E. I. P. VICENTE ALEIXANDRE ALCORCÓN (MADRID)



A. RICFRISA, S.L.



MENÚ DESAYUNOS

HORARIO DE 7:00-9:00



RECETA DEL MES → APERITIVOS DIVERTIDOS

Ingredientes:

- * Galletas o crackers redondos
- * Aceitunas
- * Zanahoria rallada
- * Tomates cherry
- * Huevo cocido (si eres alérgico puedes usar queso)
- * Si queréis podéis usar más ingredientes como perejil, pepinillos o alcaparras



Modo de preparación:

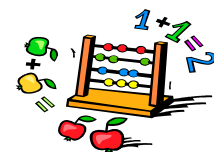
1. Con ayuda de un mayor, cuece 1 o 2 huevos para poder hacer la base de los deliciosos canapés.
2. Cortamos el huevo en rodajas, si utilizas queso hay que realizar el mismo proceso, y según qué forma tenga la galleta tendrás que hacer uno u otro corte.
3. Coloca el huevo o el queso encima de la galleta y a partir de aquí... utiliza tu imaginación con el resto de ingredientes para decorar los aperitivos con diferentes caras como en la foto. ¡Puedes hacer infinidad de ellos y todos diferentes!

Mucho ánimo y a disfrutar de un rico y sano aperitivo 😊

LUNES	ZUMO de Naranja O Piña LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
MARTES	ZUMO de Naranja O Piña LECHE con/sin cacao TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
MIÉRCOLES	ZUMO de Naranja O Piña LECHE con/sin cacao O YOGUR BIZCOCHO CASERO (Según la semana puede verse modificado el día de su consumo, pero se ofrecerá todas las semanas)	
JUEVES	ZUMO de Naranja O Piña LECHE con/sin cacao TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
VIERNES	ZUMO de Naranja O Piña LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
<p>El último viernes de cada mes el desayuno constará de: ZUMO de Naranja O Piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR A ELEGIR ENTRE: CEREALES chocolateados y/o con miel, TOSTADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado Y GALLETAS (Las opciones pueden variar según el día por factores externos no controlables)</p>		

* La fruta de temporada y las galletas se ofrecen todos los días.

** Existe un menú adaptado para todos aquellos que tengan alergia e intolerancia a algún alimento.



MARZO 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5																																			
<p>1º Macarrones con tomate y queso 2º Albóndigas en salsa G: Guisantes rehogados Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas26g Grasas27g Calorías715kcal CENA: Sopa de verduras- Pescado a la plancha- Fruta/Leche</p>	<p>1º Lentejas a la riojana (Sin cerdo) 2º Tortilla de patata Pollo a la plancha G: Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Pechuga de pavo con calabacín y tomate asado Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de picadillo (Sin cerdo y sin huevo) 2º Estofado de cerdo Salchichas de pavo G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Salmón al horno con ensalada de tomate -Mousse casero</p>	<p>1º Puré de calabacín 2º Pollo en salsa G: Arroz integral Postre: Yogur</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas25g Calorías701Kcal CENA: Conejo en salsa con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Garbanzos guisados con verduras 2º Limanda a la romana Tortilla G: Patatas fritas Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas26g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Verduritas salteadas con tortilla de atún- Fruta/Leche</p>	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	<p>1º Espirales boloñesa 2º Lomo adobado Pollo a la plancha G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Quiché de verduras y queso con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías blancas estofadas (Sin cerdo) 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Yogur</p> <p>Hidratos93g Proteínas26g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Crema de verduras Pavo en salsa-Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz tres delicias 2º Tortilla de queso/atún Salchichas G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos90g Proteínas28g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sepia y gambas con ensalada verde-Gelatina</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pollo al horno con patatas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de calabaza 2º Lenguado al horno Pollo a la plancha G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos90g Proteínas26g Grasas26g Calorías698Kcal CENA: Panaché de verduras- Revuelto de queso-Fruta/Leche</p>	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	<p>1º Lentejas con verduras 2º San Jacobo Carne picada rehogada G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas28g Grasas27g Calorías723Kcal CENA: Crema de calabaza- pavo con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz con verdura y salchichas (Sin cerdo) 2º Lenguadina en salsa Hamburguesa G: Champiñón salteado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas28g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Cinta de lomo al horno con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con tomate y patata 2º Carne guisada G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Ensalada de berros, atún, espárragos y tomate- Fruta/Leche</p>	<p>1º Macarrones carbonara (sin cerdo y sin nata) 2º Tortilla de atún/pavo Merluza al horno G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Brécol con bechamel y pollo-Fruta/Leche</p>	<p>FESTIVO</p>	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1º Arroz con tomate 2º Hamburguesa G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sopa juliana-Filete ternera-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas a la riojana (Sin cerdo) 2º Tortilla de espinacas Salchichas de pavo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Coditos salteados con pollo y verdura-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de verduras 2º Merluza en salsa Salchichas G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Dorada al horno con calabacín- Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pavo a la plancha con brócoli-Fruta/Leche</p>	<p>COMIENZAN LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano... Verano: melón, sandía, melocotón...</p>		<p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas) Diversidad religiosa//Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12																																			
<p>1º Espirales boloñesa 2º Lomo adobado Pollo a la plancha G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Quiché de verduras y queso con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías blancas estofadas (Sin cerdo) 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Yogur</p> <p>Hidratos93g Proteínas26g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Crema de verduras Pavo en salsa-Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz tres delicias 2º Tortilla de queso/atún Salchichas G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos90g Proteínas28g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sepia y gambas con ensalada verde-Gelatina</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pollo al horno con patatas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de calabaza 2º Lenguado al horno Pollo a la plancha G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos90g Proteínas26g Grasas26g Calorías698Kcal CENA: Panaché de verduras- Revuelto de queso-Fruta/Leche</p>	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	<p>1º Lentejas con verduras 2º San Jacobo Carne picada rehogada G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas28g Grasas27g Calorías723Kcal CENA: Crema de calabaza- pavo con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz con verdura y salchichas (Sin cerdo) 2º Lenguadina en salsa Hamburguesa G: Champiñón salteado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas28g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Cinta de lomo al horno con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con tomate y patata 2º Carne guisada G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Ensalada de berros, atún, espárragos y tomate- Fruta/Leche</p>	<p>1º Macarrones carbonara (sin cerdo y sin nata) 2º Tortilla de atún/pavo Merluza al horno G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Brécol con bechamel y pollo-Fruta/Leche</p>	<p>FESTIVO</p>	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1º Arroz con tomate 2º Hamburguesa G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sopa juliana-Filete ternera-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas a la riojana (Sin cerdo) 2º Tortilla de espinacas Salchichas de pavo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Coditos salteados con pollo y verdura-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de verduras 2º Merluza en salsa Salchichas G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Dorada al horno con calabacín- Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pavo a la plancha con brócoli-Fruta/Leche</p>	<p>COMIENZAN LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano... Verano: melón, sandía, melocotón...</p>		<p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas) Diversidad religiosa//Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)</p>										
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19																																			
<p>1º Lentejas con verduras 2º San Jacobo Carne picada rehogada G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas28g Grasas27g Calorías723Kcal CENA: Crema de calabaza- pavo con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz con verdura y salchichas (Sin cerdo) 2º Lenguadina en salsa Hamburguesa G: Champiñón salteado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas28g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Cinta de lomo al horno con ensalada- Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con tomate y patata 2º Carne guisada G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Ensalada de berros, atún, espárragos y tomate- Fruta/Leche</p>	<p>1º Macarrones carbonara (sin cerdo y sin nata) 2º Tortilla de atún/pavo Merluza al horno G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Brécol con bechamel y pollo-Fruta/Leche</p>	<p>FESTIVO</p>	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1º Arroz con tomate 2º Hamburguesa G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sopa juliana-Filete ternera-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas a la riojana (Sin cerdo) 2º Tortilla de espinacas Salchichas de pavo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Coditos salteados con pollo y verdura-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de verduras 2º Merluza en salsa Salchichas G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Dorada al horno con calabacín- Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pavo a la plancha con brócoli-Fruta/Leche</p>	<p>COMIENZAN LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano... Verano: melón, sandía, melocotón...</p>		<p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas) Diversidad religiosa//Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)</p>																				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26																																			
<p>1º Arroz con tomate 2º Hamburguesa G: Puré de patata Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Sopa juliana-Filete ternera-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas a la riojana (Sin cerdo) 2º Tortilla de espinacas Salchichas de pavo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Coditos salteados con pollo y verdura-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de verduras 2º Merluza en salsa Salchichas G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706kcal CENA: Dorada al horno con calabacín- Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Pavo a la plancha con brócoli-Fruta/Leche</p>	<p>COMIENZAN LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano... Verano: melón, sandía, melocotón...</p>		<p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas) Diversidad religiosa//Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)</p>																														
<p>Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano... Verano: melón, sandía, melocotón...</p>		<p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos, las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas) Diversidad religiosa//Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)</p>																																			



C.E.I.P. "VICENTE ALEIXANDRE"

MARCH 2021



A. RICFRISA, S.L.

MONDAY 1st	TUESDAY 2nd	WEDNESDAY 3rd	THURSDAY 4th	FRIDAY 5th
<p>1° Macaroni with tomato and cheese 2° Meatballs in sauce G: Sautéed green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs92g Protein26g Fats27g Cabs715Kcal DINNER: Vegetables soup-grilled Fish-Fruit/Milk</p>	<p>1° Lentils with Riojana`s style (No pork) 2° Spanish omelette Grilled chicken G: Lettuce, tomato and beet salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs93g Protein27g Fats27g Cabs719Kcal DINNER: Turkey with zucchini & tomato -Fruit/Milk</p>	<p>1° "Picadillo" soup (No pork & no eggs) 2° Stew pork Turkey sausages G: Lettuce, tomato and olives salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs92g Protein27g Fats26g Cabs 710Kcal DINNER: Salmon with tomato salad-Home-made mousse</p>	<p>1° Mashed of vegetables 2° Chicken in sauce G: Wholemeal rice Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs91g Protein27g Fats25g Cabs 701Kcal DINNER: Rabbit in sauce with salad- Fruit/Milk</p>	<p>1° Chickpeas with vegetables 2° Fish with Roman`s style/Omelette G: Fries potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs93g Protein26g Fats26g Cabs 710Kcal DINNER: Vegetables-tuna Omelette-Fruit/Milk</p>
MONDAY 8th	TUESDAY 9th	WEDNESDAY 10th	THURSDAY 11th	FRIDAY 12th
<p>1° Bolognese pasta 2° Loin/Grilled chicken G: Mashed potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs92g Protein27g Fats26g Cabs 710Kcal DINNER: Quiche of vegetables and cheese with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Stewed white beans (No pork) 2° Grilled chicken G: Lettuce, tomato and olives salad Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs93g Protein26g Fats27g Cabs 719Kcal DINNER: Vegetables cream-Turkey in sauce- Fruit/Milk</p>	<p>1°Rice with three delights 2° Cheese/tuna omelette Sausages G: Mushrooms Dessert: Fruit</p> <p>Carbs90g Protein28g Fats26g Cabs 706Kcal DINNER: Cuttlefish and prawns with green salad-Jelly</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat (no pork) hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Chicken with potatoes- Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Grilled fish Grilled chicken G: Wholemeal rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs90g Protein26g Fats26g Cabs 698Kcal DINNER: Vegetable Pancake- Scrambled Cheese-Fruit/Milk</p>
MONDAY 15th	TUESDAY 16th	WEDNESDAY 17th	THURSDAY 18th	FRIDAY 19th
<p>1°Lentils with vegetables 2° "San Jacobo" Sautéed mixed meat G: Green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs92g Protein28g Fats27g Cabs 723Kcal DINNER: Pumpkin cream-Turkey with salad/Fruit/Milk</p>	<p>1° Rice with vegetables & sausages (No pork) 2° Fish in sauce Hamburger G: Sautéed of mushrooms Dessert: Fruit</p> <p>Carbs91g Protein28g Fats26g Cabs 710Kcal DINNER: Baked loin with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Green beans with tomato & potatoes 2° Grilled meat G: Wholemeal rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs92g Protein27g Fats27g Cabs 719Kcal DINNER: Salad of watercress, tuna, asparagus and tomato-Fruit/Milk</p>	<p>1° Carbonara pasta (No pork & no cream) 2°Tuna/Turkey omelette Fish G: Lettuce, tomato and carrot salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs91g Protein27g Fats26g Cabs 706kcal DINNER: Broccoli with bechamel and chicken-Fruit/Milk</p>	<p style="text-align: center;">NON SCHOOL DAY</p> 
MONDAY 22nd	TUESDAY 23rd	WEDNESDAY 24th	THURSDAY 25th	FRIDAY 26th
<p>1° Rice with tomato 2° Hamburger G: Mashed potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs91g Protein27g Fats26g Cabs 706Kcal DINNER: Vegetables Soup-Veal Filet-Fruit/Milk</p>	<p>1° Potatoes with Riojana`s style (No pork) 2° Spinach omelette Turkey sausages G: Lettuce and tomato salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs93g Protein27g Fats26g Cabs 714Kcal DINNER: Pasta with chicken and vegetables-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Hake in sauce Sausages G: Wholemeal rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs91g Protein27g Fats26g Cabs706Kcal DINNER: Fish with zucchini-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat (no pork) hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Broccoli with Turkey-Fruit/Milk</p>	<p style="text-align: center;">EASTER HOLIDAYS</p> 
<p>All creams and purees have a base of: potato, onion, leek and carrot.</p> <p>Fruit served will depend on the season: Winter: Orange, pear, banana, Apple... Summer: melon, watermelon, peach...</p> <p>It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals</p>		<p>NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)</p> <p>ALLERGIES: Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is corn and chickpeas flour)//Religious diversity//Fish// Seafood (Is replaced by fish) Legume (Is replaced by creams or purees)//Eggs (Pasta without egg, batters without eggs)//Milk and dairy (It's replaced by lactose free or soya)</p>		