

# THE BRITISH SCHOOL



## MENÚ A



MALU ORTEGA, T.S.D Y NUTRICIÓN, Nº col ASNADI 1592

1ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º ENSALADA DE ARROZ CON POLLO, ZANAHORIA, HUEVO, TOMATE Y MILLO. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE PUERROS 2º FOGONERO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS Y PAPAS GUIADAS FRUTA DE TEMPORADA	1º ENSALADA DE HUEVO, MILLO, TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA. 2º ESPIRALES INTEGRALES EN SALSA CARBONARA CON QUESO. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º ALBÓNDIGAS FRITAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL. FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y ZANAHORIAS. 2º ROPA VIEJA DE ATÚN CON ENSALADA, LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>654/1048</td><td>68%</td><td>16%</td><td>16%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	654/1048	68%	16%	16%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>430/672</td><td>59%</td><td>23%</td><td>18%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	430/672	59%	23%	18%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbono</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>746/1043</td><td>49%</td><td>38%</td><td>13%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	746/1043	49%	38%	13%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>754/1165</td><td>61%</td><td>12%</td><td>27%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	754/1165	61%	12%	27%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>686/904</td><td>59%</td><td>17%</td><td>24%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	686/904	59%	17%	24%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
654/1048	68%	16%	16%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
430/672	59%	23%	18%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
746/1043	49%	38%	13%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
754/1165	61%	12%	27%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
686/904	59%	17%	24%																																									

2ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS Y GOFIO AMASADO. FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA FRANCESA. 2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE MILLO Y CHERRY DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABAZA 2º ESTOFADO DE TERNERA CON ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE ARVEJAS CON HUEVO 2º CHURROS DE PESCADO FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN 2º MACARRONES INTEGRALES EN SALSA MILANESA CON VERDURAS Y POLLO FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>665/860</td><td>55%</td><td>15%</td><td>30%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	665/860	55%	15%	30%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>722/885</td><td>51%</td><td>19%</td><td>30%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	722/885	51%	19%	30%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbono</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>416/674</td><td>58%</td><td>15%</td><td>27%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	416/674	58%	15%	27%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>546/747</td><td>58%</td><td>12%</td><td>30%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	546/747	58%	12%	30%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>642/879</td><td>53%</td><td>22%</td><td>25%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	642/879	53%	22%	25%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
665/860	55%	15%	30%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
722/885	51%	19%	30%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
416/674	58%	15%	27%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
546/747	58%	12%	30%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
642/879	53%	22%	25%																																									

3ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º CROQUETAS DE ATÚN CASERAS Y BACALAO FRITAS CON ENSALADA DE CHERRY Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA 2º ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA CON QUESO CON ENSALADA DE MILLO Y CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. 2º ESTOFADO DE PAVO CON HUEVO Y VERDURAS DE TEMPORADA. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA. FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE TOMATE DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. 2º JAMONCITOS DE POLLO FRITOS CON SALTEADO DE CHAMPÍÑONES Y ARROZ AL AJILLO. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>794/1126</td><td>52%</td><td>11%</td><td>37%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	794/1126	52%	11%	37%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>648/892</td><td>50%</td><td>13%</td><td>37%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	648/892	50%	13%	37%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbono</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>533/861</td><td>51%</td><td>21%</td><td>28%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	533/861	51%	21%	28%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>610/811</td><td>50%</td><td>21%</td><td>29%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	610/811	50%	21%	29%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>787/1268</td><td>55%</td><td>13%</td><td>32%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	787/1268	55%	13%	32%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
794/1126	52%	11%	37%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
648/892	50%	13%	37%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
533/861	51%	21%	28%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
610/811	50%	21%	29%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
787/1268	55%	13%	32%																																									

4ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE VERDURAS DE TEMPORADA. 2º FOGONERO EMPANADO FRITO CON ENSALADA DE MILLO Y CHERRY. FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE FIDEOS Y POLLO C/ HUEVO. 2º LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIAS. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABAZA. 2º PECHUGA DE PAVO CON ARROZ INTEGRAL EN SALSA DE SOJA. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE ARVEJAS CON HUEVO. 2º ATÚN EN SALSA DE TOMATE CON BRÓCOLI Y PAPA COCIDA. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE ZANAHORIAS. 2º ROPAVIEJA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>680/863</td><td>52%</td><td>10%</td><td>35%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	680/863	52%	10%	35%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>497/789</td><td>54%</td><td>11%</td><td>35%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	497/789	54%	11%	35%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbono</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>455/753</td><td>58%</td><td>25%</td><td>17%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	455/753	58%	25%	17%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>638/885</td><td>55%</td><td>17%</td><td>28%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	638/885	55%	17%	28%	<table border="1"> <tr><th>kcal</th><th>H.Carbon</th><th>Proteinas</th><th>Grasas</th></tr> <tr><td>637/887</td><td>55%</td><td>12%</td><td>33%</td></tr> </table>	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	637/887	55%	12%	33%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
680/863	52%	10%	35%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
497/789	54%	11%	35%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
455/753	58%	25%	17%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
638/885	55%	17%	28%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
637/887	55%	12%	33%																																									

Se ofrece gofio 2 veces / semana con legumbres.  
 30/60 gr Se sirve pan sin gluten todos los días.  
 Se utiliza siempre para cocinar sal yodada, aceite de oliva virgen y ceite de girasol alto oleico..