

THE BRITISH SCHOOL

MENÚ B



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 JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. 2º MACARRONES INTEGRALES EN SALSA BOLOÑESA CON QUESO FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE ESTRELLAS CON ZANAHORIAS 2º TACOS DE ATÚN EN SALSA C/ ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON AJO. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º LÁGRIMAS DE POLLO FRITAS CON ENSALADA DE LECHUGA, Y MILLO. FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ CON CÚRCUMA, VERDURAS Y POLLO 2º ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA HUEVO, ZANAHORIAS Y MILLO FRUTA DE TEMPORADA
kcal 673/800	kcal 506/750	kcal 514/745	kcal 758/1001	kcal 685/799
H.Carbon 52%	H.Carbon 58%	H.Carbono 55%	H.Carbon 53%	H.Carbon 54%
Proteinas 20%	Proteinas 18%	Proteinas 17%	Proteinas 14%	Proteinas 12%
Grasas 28%	Grasas 24%	Grasas 28%	Grasas 33%	Grasas 34%

2ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º POTAJE DE ARVEJAS CON HUEVO. 2º LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA ECO TOMATE CHERRY, ZANAHORIA Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE PUERROS 2º FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS SANCOCHADAS Y PIMIENTO FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE FIDEOS C/ POLLO 2º ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE LENTEJAS C/VERDURAS E TEMPORADA 2º CHURROS DE PESCADO FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	1º ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA Y VERDURA DE TEMPORADA Y QUESO 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CHERRY Y MILLO FRUTA DE TEMPORADA
kcal 453/700	kcal 443/700	kcal 524/815	kcal 847/1019	kcal 613/770
H.Carbon 50%	H.Carbon 55%	H.Carbono 55%	H.Carbon 53%	H.Carbon 52%
Proteinas 18%	Proteinas 17%	Proteinas 18%	Proteinas 12%	Proteinas 18%
Grasas 32%	Grasas 28%	Grasas 27%	Grasas 35%	Grasas 30%

3ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º POTAJE DE GARBANZOS 2º CROQUETAS DE ATÚN CASERAS Y BACALAO FRITOS CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE VERDURAS DE TEMPORADA 2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/ REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN 2º ALBÓNDIGAS CASERAS FRITAS EN SALSA DE TOMATE CON ESPAGUETIS INTEGRALES FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABAZA 2º ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
kcal 807/1149	kcal 483/567	kcal 658/920	kcal 597/800	kcal 720/1083
H.Carbon 52%	H.Carbon 52%	H.Carbono 55%	H.Carbon 52%	H.Carbon 52%
Proteinas 10%	Proteinas 18%	Proteinas 11%	Proteinas 20%	Proteinas 18%
Grasas 38%	Grasas 30%	Grasas 34%	Grasas 28%	Grasas 30%

4ª SEMANA

3-6/7-12 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º POTAJE DE LENTEJAS C/ VERDURAS DE TEMPORADA. 2º JAMONCITOS DE POLLO FRITOS CON ARROZ INTEGRAL Y TOMATES CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA	1º ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA 2º REVUELTO DE VERDURAS CON CALABACÍN Y PUERRO. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE ZANAHORIAS 2º PAELLA DE MARISCO Y FOGONERO FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE FIDEOS CON POLLO, ZANAHORIAS Y HUEVO. 2º ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE TOMATE PRODUCCIÓN ECO 2º FOGONERO EMPANADO FRITO C/ ENSALADA DE MILLO Y CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA
kcal 712/1496	kcal 607/996	kcal 537/685	kcal 603/955	kcal 663/850
H.Carbon 55%	H.Carbon 55%	H.Carbono 60%	H.Carbon 50%	H.Carbon 54%
Proteinas 15%	Proteinas 14%	Proteinas 12%	Proteinas 21%	Proteinas 11%
Grasas 30%	Grasas 31%	Grasas 28%	Grasas 29%	Grasas 35%

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