

THE BRITISH SCHOOL



MENÚ A



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

1ª SEMANA

3-6 / 7-12 años

2ª SEMANA

3-6 / 7-12 años

3ª SEMANA

3-6 / 7-12 años

4ª 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			
	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas
	654/1048	68%	16%	16%	430/672	59%	23%	18%	746/1043	49%	38%	13%	754/1165	61%	12%	27%	686/904	59%	17%	24%
	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			
	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas
	665/860	55%	15%	30%	722/885	51%	19%	30%	416/674	58%	15%	27%	546/747	58%	12%	30%	642/879	53%	22%	25%
	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 CHAMPIÑONES Y ARROZ AL AJILLO. FRUTA DE TEMPORADA			
	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas
	794/1126	52%	11%	37%	648/892	50%	13%	37%	533/861	51%	21%	28%	610/811	50%	21%	29%	787/1268	55%	13%	32%
	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			
	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas
	680/863	52%	10%	35%	497/789	54%	11%	35%	455/753	58%	25%	17%	638/885	55%	17%	28%	637/887	55%	12%	33%

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

