

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 H.Carbon 52% Proteínas 20% Grasas 28%	kcal 506/750 H.Carbon 58% Proteínas 18% Grasas 24%	kcal 514/745 H.Carbono 55% Proteínas 17% Grasas 28%	kcal 758/1001 H.Carbon 53% Proteínas 14% Grasas 33%	kcal 685/799 H.Carbon 54% Proteínas 12% 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 H.Carbon 50% Proteínas 18% Grasas 32%	kcal 443/700 H.Carbon 55% Proteínas 17% Grasas 28%	kcal 524/815 H.Carbono 55% Proteínas 18% Grasas 27%	kcal 847/1019 H.Carbon 53% Proteínas 12% Grasas 35%	kcal 613/770 H.Carbon 52% Proteínas 18% 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 H.Carbon 52% Proteínas 10% Grasas 38%	kcal 483/567 H.Carbon 52% Proteínas 18% Grasas 30%	kcal 658/920 H.Carbono 55% Proteínas 11% Grasas 34%	kcal 597/800 H.Carbon 52% Proteínas 20% Grasas 28%	kcal 720/1083 H.Carbon 52% Proteínas 18% 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 H.Carbon 55% Proteínas 15% Grasas 30%	kcal 607/996 H.Carbon 55% Proteínas 14% Grasas 31%	kcal 537/685 H.Carbono 60% Proteínas 12% Grasas 28%	kcal 603/955 H.Carbon 50% Proteínas 21% Grasas 29%	kcal 663/850 H.Carbon 54% Proteínas 11% 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 aceite de girasol alto oleico..