

THE BRITISH SCHOOL

MENÚ C



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



1ª SEMANA

2-10/11-18 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º MACARRONES EN Salsa TOMATE CASERO Y QUESO 2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURA DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS ARRUGAS Y MOJO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABAZA PRODUCCIÓN ECO 2º HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CASERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º CHURROS DE PESCADO FRITOS CON REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º TIRAS DE POLLO CON ENSALADA DE CHERRYS FRUTA DE TEMPORADA
kcal 678/840 H.Carbon 45% Grasas 33% Proteínas 22%	kcal 652/854 H.Carbon 55% Grasas 25% Proteínas 20%	kcal 468/694 H.Carbono 58% Grasas 33% Proteínas 10%	kcal 639/949 H.Carbon 60% Grasas 25% Proteínas 15%	kcal 365/841 H.Carbon 52% Grasas 28% Proteínas 20%

2ª SEMANA

2-10/11-18 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SOPA DE TOMATE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA 2º ROPAVIEJA DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE VERDURAS 2º FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS SANCOCHADAS Y PIMIENTO FRUTA DE TEMPORADA	1º ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON QUESO 2º HUEVO SANCOCHADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MILLO Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN 2º SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ CON JUDÍAS NEGRAS EN SALSAS 2º REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MILLO, ATÚN Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
kcal 653/788 H.Carbon 64% Grasas 27% Proteínas 9%	kcal 406/600 H.Carbon 69% Grasas 11% Proteínas 20%	kcal 781/824 H.Carbono 41% Grasas 43% Proteínas 16%	kcal 400/641 H.Carbon 53% Grasas 12% Proteínas 35%	kcal 457/637 H.Carbon 52% Grasas 18% Proteínas 30%

3ª SEMANA

2-10/11-18 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SOPA DE FIDEOS CON POLLO. 2º ESTOFADO DE CALAMARES CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	1º ENSALADA DE PASTA CON ATÚN 2º REVUELTO CON VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE ZANAHORIAS 2º FOGONERO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA . FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ INTEGRAL CON JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º PECHUGA DE POLLO EMPANADA CASERA FRITA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
kcal 667/954 H.Carbon 60% Grasas 26% Proteínas 14%	kcal 826/1188 H.Carbon 62% Grasas 27% Proteínas 11%	kcal 750/1059 H.Carbono 56% Grasas 32% Proteínas 12%	kcal 430/825 H.Carbon 53% Grasas 27% Proteínas 20%	kcal 895/1227 H.Carbon 54% Grasas 35% Proteínas 11%

4ª SEMANA

2-10/11-18 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º ESPIRALES INTEGRALES MILANESA 2º HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE LENTEJAS 2º JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PAPAS GUISADAS Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE ZANAHORIAS 2º FIDEUÁ CON MARISCO Y FOGONERO FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA 2º ROPA VIEJA DE ATÚN CON ENSALADA DE CHERRY Y MILLO FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS 2º LÁGRIMAS DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA
kcal 644/877,5 H.Carbon 54% Grasas 31% Proteínas 15%	kcal 780/1020 H.Carbon 58% Grasas 29% Proteínas 13%	kcal 383/660 H.Carbono 65% Grasas 23% Proteínas 12%	kcal 632/784 H.Carbon 66% Grasas 24% Proteínas 10%	kcal 678/970 H.Carbon 52% Grasas 24% Proteínas 24%

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..