

# THE BRITISH SCHOOL

## MENÚ C



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



### 1ª SEMANA

2-10/11-18 años

#### LUNES

1º FIDEUÁ DE MARISCO Y FOGONERO.  
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 511/737 | 51%      | 35%    | 14%       |



#### MARTES

1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA.  
2º JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PAPAS GUIADAS Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA

| kcal     | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|----------|----------|--------|-----------|
| 777/1113 | 55%      | 29%    | 16%       |



#### MIÉRCOLES

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

| kcal    | H.Carbono | Grasas | Proteínas |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 468/694 | 58%       | 33%    | 10%       |



#### JUEVES

1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURA DE TEMPORADA  
2º FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS ARRUGAS Y MOJO VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal      | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|-----------|----------|--------|-----------|
| 652,5/854 | 55%      | 25%    | 20%       |



#### VIERNES

1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA  
2º TIRAS DE POLLO CON ENSALADA DE CHERRYS.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 365/841 | 52%      | 28%    | 20%       |



### 2ª SEMANA

2-10/11-18 años

#### LUNES

1º SOPA DE TOMATE **PRODUCCIÓN ECOLÓGICA**  
2º ROPAVIEJA DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA.  
FRUTA DE TEMPORADA

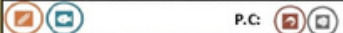
| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 653/788 | 64%      | 27%    | 9%        |



#### MARTES

1º CREMA DE VERDURAS  
2º FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS SANCOCHADAS Y PIMIENTO  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 406/600 | 69%      | 11%    | 20%       |



#### MIÉRCOLES

1º ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON QUESO  
2º HUEVO SANCOCHADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MILLO Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbono | Grasas | Proteínas |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 781/824 | 41%       | 43%    | 16%       |



#### JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN  
2º SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 400/641 | 53%      | 12%    | 35%       |



#### VIERNES

1º ARROZ CON JUDÍAS NEGRAS EN SALSAS  
2º REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, MILLO, ATÚN Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 457/637 | 52%      | 18%    | 30%       |



### 3ª SEMANA

2-10/11-18 años

#### LUNES

1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS.  
2º ALBÓNDIGAS GUIADAS EN SALSA CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal     | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|----------|----------|--------|-----------|
| 823/1029 | 54%      | 35%    | 11%       |



#### MARTES

1º SOPA DE PICADILLO DE POLLO CON GRARBANZOS.  
2º ATÚN EN SALSA CON VERDURAS Y PAPAS COCIDAS  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal     | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|----------|----------|--------|-----------|
| 566/1035 | 59%      | 21%    | 20%       |



#### MIÉRCOLES

1º ENSALADA DE PASTA  
2º REVUELTO CON VERDURAS DE TEMPORADA  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal     | H.Carbono | Grasas | Proteínas |
|----------|-----------|--------|-----------|
| 750/1059 | 56%       | 32%    | 12%       |



#### JUEVES

1º CREMA DE ZANAHORIAS  
2º FOGONERO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE DE **PRODUCCIÓN ECOLÓGICA**.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 430/825 | 53%      | 27%    | 20%       |



#### VIERNES

1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS.  
2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  
CON TOMATES ALIADOS.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 504/813 | 52%      | 26%    | 22%       |



### 4ª SEMANA

2-10/11-18 años

#### LUNES

1º ESPIRALES INTEGRALES CON VEDURAS A LA MILANESA Y QUESO  
2º HUEVOS REVUELTO CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal      | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|-----------|----------|--------|-----------|
| 644/877,5 | 54%      | 31%    | 15%       |



#### MARTES

1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA  
2º CHURROS DE PESCADO FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 590/900 | 60%      | 25%    | 15%       |



#### MIÉRCOLES

1º CREMA DE ZANAHORIAS  
2º MARMITAKO DE FOGONERO CON VERDURAS.

| kcal    | H.Carbono | Grasas | Proteínas |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 383/660 | 65%       | 23%    | 12%       |



#### JUEVES

1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS  
2º TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE.  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 678/970 | 52%      | 24%    | 24%       |



#### VIERNES

1º CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
2º ROPA VIEJA DE ATÚN CON ENSALADA DE CHERRY Y MILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

| kcal    | H.Carbon | Grasas | Proteínas |
|---------|----------|--------|-----------|
| 632/784 | 66%      | 24%    | 10%       |



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..