

THE BRITISH SCHOOL



MENÚ A



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º ARROZ INTEGRAL 2º ALBONDIGAS CASERAS DE TERNERA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE IGA FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE POLLO CON VERDURAS 2º TACOS DE FOGONERO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS ROJOS Y PAPAS GUIADAS. FRUTA DE TEMPORADA	1º ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS EN SALSA CASERA. 2º HUEVO COCIDO Y PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA , ZANAHORIA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE JUDÍAS C/ VERDURAS DE TEMPORADA. 2º JAMONCITOS DE POLLO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA , ZANAHORIA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE PUERROS 2º ROPA VIEJA DE ATÚN CON GARBANZOS. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table><tr><td>Kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>650/890</td><td>49%</td><td>15%</td><td>36%</td></tr></table> 	Kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	650/890	49%	15%	36%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>467/687</td><td>53%</td><td>12%</td><td>35%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	467/687	53%	12%	35%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>540/804</td><td>55%</td><td>10%</td><td>35%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas	540/804	55%	10%	35%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>638/896</td><td>53%</td><td>17%</td><td>30%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	638/896	53%	17%	30%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>497/789</td><td>54%</td><td>11%</td><td>35%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	497/789	54%	11%	35%
Kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
650/890	49%	15%	36%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
467/687	53%	12%	35%																																									
kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas																																									
540/804	55%	10%	35%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
638/896	53%	17%	30%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
497/789	54%	11%	35%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º CREMA DE CALABAZA DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA 2º ESTOFADO DE TERNERA CON ENSALADA DELECHUGA Y TOMATES FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º FOGONERO PLANCHA CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO VERDE	1º ARROZ 3 DELICICAS CON HUEVO Y VERDURAS. 2º SOLOMILLOS DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y TOMATES CHERRYS ALIÑADOS. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º CROQUETA DE ATÚN FRITAS CASERAS C/ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA. FRUTA DE TEMPORADA	1º MACARRONES INTEGRALES EN SALSA CASERA MILANESA. 2º POLLO SALTEADO CON CALABACINES DE PRODUCCIÓN ECO Y HUEVOS REVUELTOS C/ ENSALADA DE LECHUGA Y MILLO. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>612/870</td><td>56%</td><td>11%</td><td>33%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	612/870	56%	11%	33%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>460/673</td><td>59%</td><td>11%</td><td>30%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	460/673	59%	11%	30%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>812/1124</td><td>59%</td><td>17%</td><td>34%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas	812/1124	59%	17%	34%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>420/687</td><td>53%</td><td>21%</td><td>26%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	420/687	53%	21%	26%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>529/964</td><td>55%</td><td>16%</td><td>29%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	529/964	55%	16%	29%
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
612/870	56%	11%	33%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
460/673	59%	11%	30%																																									
kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas																																									
812/1124	59%	17%	34%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
420/687	53%	21%	26%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
529/964	55%	16%	29%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º CREMA DE VERDURAS. 2º JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PAPAS HERVIDAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS. FRUTA TEMPORADA	1º POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º TACOS DE PAVO. C/ SALTEADOS DE VEDURAS DE TEMPORADA. FRUTA DE TEMPORADA	1º ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE CASERA CON QUESO. 2º HUEVO SANCOCHADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y MILLO.	1º POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON GOFIO AMASADO Y ENSALADA DE CHERRY. FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ INTEGRAL 2º TIRAS DE POLLO CON VERDURAS. CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>579/932</td><td>58%</td><td>18%</td><td>24%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	579/932	58%	18%	24%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>483/856</td><td>52%</td><td>22%</td><td>26%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	483/856	52%	22%	26%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>620/898</td><td>66%</td><td>13%</td><td>21%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas	620/898	66%	13%	21%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>556/912</td><td>60%</td><td>20%</td><td>20%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	556/912	60%	20%	20%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/810</td><td>51%</td><td>13%</td><td>36%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	590/810	51%	13%	36%
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
579/932	58%	18%	24%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
483/856	52%	22%	26%																																									
kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas																																									
620/898	66%	13%	21%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
556/912	60%	20%	20%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
590/810	51%	13%	36%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º MACARRONES INTEGRALES CON SALSA CASERA Y VERDURAS 2º REVUELTO DE HUEVOS CON PUERRO Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA	1º SOPA DE TOMATE 2º HAMBURGUESAS MIXTAS CASERAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA	1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO. FRUTA DE TEMPORADA	1º ARROZ INTEGRAL 2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE SOJA C/ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA. FRUTA DE TEMPORADA	1º CREMA DE CALABACÍN DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA 2º ARVEAS COMPUESTAS CON HUEVO. FRUTA DEL TIEMPO																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/856</td><td>66%</td><td>11%</td><td>23%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	600/856	66%	11%	23%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>670/957</td><td>47%</td><td>20%</td><td>33%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	670/957	47%	20%	33%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>489/895</td><td>58%</td><td>18%</td><td>24%</td></tr></table>  P.C: 	kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas	489/895	58%	18%	24%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>459/793</td><td>52%</td><td>14%</td><td>34%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	459/793	52%	14%	34%	<table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteínas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>412/734</td><td>64%</td><td>12%</td><td>24%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas	412/734	64%	12%	24%
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
600/856	66%	11%	23%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
670/957	47%	20%	33%																																									
kcal	H.Carbono	Proteínas	Grasas																																									
489/895	58%	18%	24%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
459/793	52%	14%	34%																																									
kcal	H.Carbon	Proteínas	Grasas																																									
412/734	64%	12%	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..