

THE BRITISH SCHOOL

MENÚ B



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º ARROZ INTEGRAL CON TACOS DE ATÚN EN SALASA CASERA. 2º REVUELTO DE VERDURAS CON HUEVO. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>52%</td><td>16%</td><td>32%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	590/750	52%	16%	32%	1º POTAJE DE VERDURAS DE TEMPORADA. 2º LÁGRIMAS DE POLLO EMPANADAS CASERAS Y FRITAS CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Y PURÉ DE PAPAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/760</td><td>50%</td><td>16%</td><td>34%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	600/760	50%	16%	34%	1º POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS DE TEMPORADA 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>685/750</td><td>50%</td><td>18%</td><td>32%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	685/750	50%	18%	32%	1º MACARRONES INTEGRALES A LA MILANESA CON QUESO. 2º POLLO PECHUGA SALTEADO CON CALABACÍN Y PUERROS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/770</td><td>54%</td><td>15%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	600/770	54%	15%	31%	1º CREMA DE ZANAHORIAS 2º ARVEJAS COMPUESTAS CON HUEVO. CON ENSALADA DE TOMATES CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table>  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	590/750	52%	17%	31%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
590/750	52%	16%	32%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
600/760	50%	16%	34%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
685/750	50%	18%	32%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
600/770	54%	15%	31%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
590/750	52%	17%	31%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA ECO. 2º BONDOLA DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>610/830</td><td>51%</td><td>17%</td><td>32%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	610/830	51%	17%	32%	1º ARROZ INTEGRAL CON HUEVOS REVUELTOS. 2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MILLO Y ZANAHORIAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table>  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	590/750	52%	17%	31%	1º POTAJE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º FOGONERO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS ROJOS Y PAPAS ARRUGÁS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/760</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	600/760	52%	17%	31%	1º SOPA DE VERDURAS CON POLLO SIN PASTA. 2º MARMITAKO DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>595/755</td><td>51%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	595/755	51%	17%	31%	1º ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA CASERA Y VERDURA DE TEMPORADA Y QUESO 2º SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CHERRY Y MILLO FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	590/750	52%	17%	31%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
610/830	51%	17%	32%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
590/750	52%	17%	31%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
600/760	52%	17%	31%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
595/755	51%	17%	31%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
590/750	52%	17%	31%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º CREMA DE CALABACÍN ECO. 2º ROPA VIEJA DE PESCADO CON GARBANZOS. CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>585/750</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	585/750	52%	17%	31%	1º ARROZ INTEGRAL COCIDO. 2º ALBÓNDIGAS CASERAS GUIADAS EN SALSA CASERA DE VERDURAS CON C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/760</td><td>53%</td><td>16%</td><td>31%</td></tr></table>   	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	600/760	53%	16%	31%	1º CREMA DE CALABAZA. 2º FOGONERO A LA PLANCHA CON MOJO VERDE, GOFO AMASADO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>580/740</td><td>52%</td><td>15%</td><td>33%</td></tr></table> P.C:  	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	580/740	52%	15%	33%	1º POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA. 2º PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y PAPAS GUIADAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/770</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	600/770	52%	17%	31%	1º ENSALADA DE MACARRONES. 2º HUEVO CON VERDURAS SALTEADAS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>52%</td><td>17%</td><td>31%</td></tr></table> P.C:   	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	590/750	52%	17%	31%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
585/750	52%	17%	31%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
600/760	53%	16%	31%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
580/740	52%	15%	33%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
600/770	52%	17%	31%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
590/750	52%	17%	31%																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1º POTAJE DE AREVEJAS CON HUEVO. 2º JAMONCITOS DE POLLO GUIADOS EN SALSA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE TOMATES CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>660/760</td><td>52%</td><td>16%</td><td>32%</td></tr></table>   	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	660/760	52%	16%	32%	1º SOPA DE TOMATE DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA 2º TACOS DE FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS ARRUGÁS, Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>610/780</td><td>52%</td><td>16%</td><td>32%</td></tr></table> P.C:   	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	610/780	52%	16%	32%	1º ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA. 2º REVUELTOS DE HUEVO CON CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbono</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>590/750</td><td>55%</td><td>15%</td><td>30%</td></tr></table> P.C:   	kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas	590/750	55%	15%	30%	1º PAELLA DE MARISCO. 2º FOGONERO A LA PLANCHA. C/ ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MILLO Y TOAMTE. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>600/760</td><td>50%</td><td>18%</td><td>32%</td></tr></table>   	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	600/760	50%	18%	32%	1º POTAJE DE GARGANZOS 2º PAVO EN TIRAS SALTEADO CON VERDURAS C/ ENSALADA DE LECHUGA, MILLO Y CHERRYS. FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>kcal</td><td>H.Carbon</td><td>Proteinas</td><td>Grasas</td></tr><tr><td>595/760</td><td>52%</td><td>15%</td><td>33%</td></tr></table> 	kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas	595/760	52%	15%	33%
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
660/760	52%	16%	32%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
610/780	52%	16%	32%																																									
kcal	H.Carbono	Proteinas	Grasas																																									
590/750	55%	15%	30%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
600/760	50%	18%	32%																																									
kcal	H.Carbon	Proteinas	Grasas																																									
595/760	52%	15%	33%																																									

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..