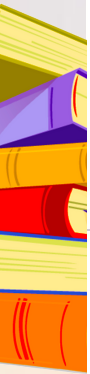


THE BRITISH SCHOOL

Menú B
No huevo



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
1ª SEMANA	1º Potaje de judías con verduras de temporada				1º Crema de champiñones				1º Crema de calabaza				1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada				1º Arroz con cúrcuma verduras y pollo.				HIDRATOS DE CARBONO	54%	55%
	2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de lechuga y tomate				2º macarrones integrales en salsa Boloñesa c/ Queso				2º Tacos de atún en salsa c/ Arroz integral salteado con ajo				2º POLLO EMPANADO FRITO C/ Ensalada SIN HUEVO				2º TORTILLA DE GARBANZOS c/ Ensalada de millo y cherry				GRASAS	30%	30%
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	PROTEÍNAS	16%	16%
	13-18 AÑOS	800	52%	28%	20%	750	54%	26%	20%	745	55%	28%	17%	1212	54%	35%	11%	909,5	55%	32%	13%	MEDIA KCAL/SEMANAL	883,3
2ª SEMANA	1º Potaje de arbejas SIN HUEVO				1º Crema de puerros				1º Sopa de fideos c/ pollo				1º Potaje de lentejas				1ª Espirales integrales con salsa y verdura de temporada				HIDRATOS DE CARBONO	54%	54%
	2º Lomo a la plancha c/ Ensalada tomate, lechuga y zanahoria				2º Fogonero encebollado c/ Papas sancochadas y pimientos				2º Etofado de ternera				2º Churros de pescado fritos SIN HUEVO c/ Ensalada de lechuga y tomate				2º Pollo a la plancha c/ Ensalada de millo y cherry				GRASAS	29%	29%
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	PROTEÍNAS	17%	17%
	13-18 AÑOS	717	55%	28%	17%	700	55%	25%	20%	815	55%	27%	18%	1019	53%	35%	12%	770	53%	30%	17%	MEDIA KCAL/SEMANAL	804,2
3ª SEMANA	1º Potaje de garbanzos				1º Potaje de verduras				1º Crema de calabacín				1º Potaje de judías				1º Ensalada de pasta c/ Atún y QUESO				HIDRATOS DE CARBONO	54%	54%
	2º Croquetas de atún fritos SIN HUEVO c/ Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga				2º Pechuga de pollo a la plancha c/ TORTILLA DE CHAMPIÑONES GARBANZOS SIN HUEVO				2º Albóndigas SIN HUEVO fritas en salsa de tomate c/ Espaguetis integrales				2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de lechuga y tomate				2º Lomo a la plancha c/ Brócoli				GRASAS	29%	29%
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	PROTEÍNAS	17%	17%
	13-18 AÑOS	1146	55%	35%	10%	638	55%	20%	25%	912	55%	32%	13%	800	52%	28%	20%	1088	55%	28%	17%	MEDIA KCAL/SEMANA	916,8
4ª SEMANA	1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada				1º Espaguetis integrales a la Carbonara				1º Crema de zanahorias				1º Potaje de arbejas S/ HUEVO				1º Sopa de tomate				HIDRATOS DE CARBONO	56%	56%
	2º Jamoncitos de pollo fritos c/Arroz integral y tomates cherry				2º TORTILLA DE GARBANZOS C/ VERDURAS				2º Paella de marisco y Fogonero				2º Estofado de pavo con verduras de temporada				2º Fogonero empanado frito SIN HUEVO c/ Ensalada de millo y cherry				GRASAS	26%	26%
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	PROTEÍNAS	16%	16%
	13-18 AÑOS	1496	55%	30%	15%	968	60%	15%	15%	685	60%	28%	12%	741	53%	22%	25%	837	54%	35%	11%	MEDIA KCAL/SEMANA	945,4

H.C	G	P	% CALÓRICO	kcal
45-55%	30-35%	12-15%	30-35%	790-1100 Kcal
55%	28%	16%	33%	887,425

13-18 años Siempre acompaña al menú; **3-12 años**
150-200 gr → POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA → **100-150 gr**
60 gr → PAN DIARIO E INTEGRAL 2/SEMANA → **30 gr**

Se ofrece yogures de sabor el 1º y 3º mes de cada mes.
 Se ofrece gofio 2 veces / semana con legumbres.
 Se utiliza siempre para cocinar Sal Yodada.

kcal	% CALÓRICO	H.C	G	P	DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO
600-790 Kcal	30-35%	45-55%	30-35%	12-15%	PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA
635,6	35%	55%	28%	16%	VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL

T.S.D y Nutrición
 Malu Ortega Moreno
 Cuida & Quiere (T)