

The British School of Lanzarote
Menu B



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL					
5ª SEMANA	1º Potaje de judías con verduras de temporada 2ª Fogonero a la plancha c/ Ensalada lechuga y tomate				1º Crema de champiñones 2º Macarrones integrales en salsa Boloñesa c/Queso				1º Crema de calabaza 2º Tacos de atún en salsa c/ Arroz integral salteado con ajo				1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada 2º Tortilla francesa c/ Ensalada de cherrys y millo				1º Arroz con cúrcuma verduras y pollo. 2º San Jacobo frito c/ Ensalada Tomate, lechuga, millo y huevo				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL					
	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				HIDRATOS DE CARBONO 52% 52%					
	13-18 AÑOS				750 54% 26% 20%				745 55% 28% 17%				819,3 51% 36% 13%				1315 48% 40% 12%				GRASAS 31% 31%					
	3-12 AÑOS				505,5 57% 26% 17%				514 55% 28% 17%				510 51% 36% 13%				1000 48% 40% 12%				PROTEÍNAS 17% 17%					
	Alérgenos																				MEDIA KCAL/SEMANAL 885,86 640,4					
6ª SEMANA	1º Potaje de arvejas c/ huevo 2º Lomo a la plancha c/ Ensalada Tomate, zanahoria y lechuga				1º Crema de puerros 2º Fogonero encbollado c/Papas sancochadas y pimiento				1º Sopa de fideos c/ pollo 2º Estofado de ternera				1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada 2º Churros de pescados fritos c/ Ensalada de lechuga y tomate				1ª Espirales integrales con salsa y verdura de temporada 2º Pollo a la plancha c/ Ensalada cherry y millo				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL					
	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				HIDRATOS DE CARBONO 53% 53%					
	13-18 AÑOS				700 49% 31% 20%				815 55% 27% 18%				1019 53% 35% 12%				770 53% 30% 17%				GRASAS 30% 30%					
	3-12 AÑOS				443 55% 25% 20%				523,5 55% 27% 18%				847 53% 36% 11%				613 52% 30% 18%				PROTEÍNAS 17% 17%					
	Alérgenos																				MEDIA KCAL/SEMANAL 800,8 575,9					
7ª SEMANA	1º Potaje de garbanzos 2º Croquetas de atún y bacalao fritos c/ Ensalada tomate, zanahoria y lechuga				1º Potaje de verduras de temporada 2º Pechuga de pollo a la plancha c/ Revuelto de champiñones				1º Crema de calabacín 2º Albóndigas fritas en salsa de tomate c/ Espaguetis integrales				1º Potaje de judías 2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de lechuga y tomate				1º Ensalada de pasta c/ Atún y huevo 2º Lomo a la plancha c/ Brócoli				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL					
	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				HIDRATOS DE CARBONO 53% 52%					
	13-18 AÑOS				937 52% 34% 14%				920 55% 34% 11%				800 52% 23% 25%				1083 52% 30% 18%				GRASAS 31% 32%					
	3-12 AÑOS				610 51% 35% 14%				658 55% 34% 11%				597 51% 25% 24%				720 52% 30% 18%				PROTEÍNAS 16% 16%					
	Alérgenos																				MEDIA KCAL/SEMANA 955 659,8					
8ª SEMANA	1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada 2º Jamoncitos de pollo fritos c/ Arroz integral y tomates cherry				1º Espaguetis integrales a la Carbonara 2º Revuelto de verduras calabacín y puerro				1º Crema de zanahorias 2º Paella de marisco y fogonero				1º Potaje de arvejas c/ huevo 2º Estofado de pavo c/ verduras de temporada				1º Sopa de tomate 2º Fogonero empanado frito c/ Ensalada de millo y cherry				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL					
	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				HIDRATOS DE CARBONO 54% 54%					
	13-18 AÑOS				996 55% 31% 14%				685 60% 28% 12%				882 47% 30% 23%				850 54% 35% 11%				GRASAS 29% 30%					
	3-12 AÑOS				769 55% 31% 14%				537 60% 28% 12%				652 46% 31% 23%				712 54% 37% 9%				PROTEÍNAS 16% 16%					
	Alérgenos																				MEDIA KCAL/SEMANA 859,6 664					
				kcal				13-18 años				Siempre acompaña al menú;				3-12 años				kcal				% CALÓRICO		
				790-1100 Kcal				150-200 gr				POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA				100-150 gr				600-790 Kcal				30-35% 45-55% 30-35% 12-15%		
				875,315				60 gr				PAN DIARIO E INTEGRAL 2/SEMANAL				30 gr				635,025				35% 53% 31 % 16%		
																								DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO		
																								PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA		
																								VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL		