

THE BRITISH SCHOOL



MENÚ B	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL																				
1ª SEMANA	1º Potaje de judías con verduras de temporada 2º 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 San Jacobo frito c/ Ensalada tomate, lechuga, millo y huevo	1º Arroz con cúrcuma verduras y pollo. 2º Tortilla francesa C/ Ensalada de cherrys y millo	HIDRATOS DE CARBONO	54%	54%																		
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANAL	818,9	627															
	13-18 AÑOS	800	52%	28%	20%	750	54%	26%	20%	745	55%	28%	17%	1001	53%	33%	14%	798,5	54%	34%	12%					
	3-12 AÑOS	672,5	52%	28%	20%	505,5	57%	26%	17%	514	55%	28%	17%	758	53%	33%	14%	685	55%	34%	12%					
Alérgenos																										
2ª SEMANA	1º Potaje de arvejas c/ huevo 2º Lomo a la plancha c/ Ensalada Tomate, zanahoria y lechuga	1º Crema de puerros 2º Fogonero encebollado 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	1º Espirales integrales con salsa y verdura de temporada 2º Pollo a la plancha c/ Ensalada chery y millo	HIDRATOS DE CARBONO	53%	53%																		
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANAL	800,8	575,9							
	13-18 AÑOS	700	51%	31%	18%	700	55%	28%	17%	815	55%	27%	18%	1019	53%	35%	12%	770	53%	30%	17%					
	3-12 AÑOS	453	50%	32%	18%	443	55%	28%	17%	523,5	55%	27%	18%	847	53%	36%	11%	613	52%	30%	18%					
Alérgenos																										
3ª 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	HIDRATOS DE CARBONO	52%	53%																		
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	903,8	653							
	13-18 AÑOS	1149	51%	39%	10%	567	52%	30%	18%	920	55%	34%	11%	800	52%	28%	20%	1083	52%	30%	18%					
	3-12 AÑOS	807	52%	38%	10%	483	54%	30%	16%	658	55%	34%	11%	597	51%	29%	20%	720	52%	30%	18%					
Alérgenos																										
4ª 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 chery	HIDRATOS DE CARBONO	54%	54%																		
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	981,8	653,4							
	13-18 AÑOS	1496	55%	30%	15%	996	55%	31%	14%	685	60%	28%	12%	882	47%	30%	23%	850	54%	35%	11%					
	3-12 AÑOS	712	55%	30%	15%	697	55%	31%	14%	537	60%	28%	12%	652	46%	31%	23%	669	54%	37%	9%					
Alérgenos																										

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS

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.

DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO				PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA				VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL				
H.C	G	P	% CALÓRICO	13-18 años	3-12 años	13-18 años	% CALÓRICO	H.C	G	P	13-18 AÑOS	3-12 AÑOS
45-55%	30-35%	12-15%	30-35%	150-200 gr	60 gr	600-790 Kcal	30-35%	45-55%	30-35%	12-15%	981,8	653,4
				150-200 gr	30 gr	627,325	35%	54%	31%	16%		

T.S.D y Nutrición
Mala Ortega Moreno
Cuida & Quiero (T)