

The British School of Lanzarote



Please scroll down for the English version

MENÚ

Lunes 02/10/2023	Crema de calabacín (gofio) Macarrones integrales a la Carbonara Pan y Fruta	 Gluten	 Lácteos	Lunes 16/10/2023	Crema de calabacín (gofio) Albondigas en salsa con arroz integral Pan y Fruta	 Gluten			
Martes 03/10/2023	Crema de zanahorias (gofio) Estofado de carne (vaca) Pan Integral, Fruta y Yogur	 Gluten	 Lácteos	Martes 17/10/2023	Potaje de verduras (gofio) Jamoncitos de pollo con huevo revuelto y tomates Pan Integral, Fruta y Yogur	 Gluten	 Huevos	 Lácteos	
Miércoles 04/10/2023	Potaje de judias pinta (gofio) Pescado blanco a la plancha, papas y tomates Pan y Fruta	 Gluten	 Pescado	Miércoles 18/10/2023	Potaje de lentejas (gofio) Lomo a la plancha, purée de papas y zanahorias Pan y Fruta	 Gluten			
Jueves 05/10/2023	Crema de calabaza (gofio) San Jacobo y ensalada mixta con huevo Pan Integral y Fruta	 Gluten	 Huevos	Jueves 19/10/2023	Crema de calabaza (gofio) Espirales con salsa y brocolis salteados Pan Integral y Fruta	 Gluten			
Viernes 06/10/2023	Potaje de garbanzos (gofio) Arroz amarillo con pollo y brocolis salteados Pan y Fruta	 Gluten		Viernes 20/10/2023	Potaje de judias (gofio) Pescado encebollado con papas y pimientos rojos Pan y Fruta	 Gluten	 Pescado		
Lunes 09/10/2023	Potaje de arbejas con huevo (gofio) Filetes de ternera empanado y menestra de verduras Pan y Fruta	 Gluten	 Huevos	Lunes 23/10/2023	Jornada de formación docente				
Martes 10/10/1900	Crema de puerros (gofio) Tacos de atún en salsa con arroz integral Pan Integral, Fruta y Yogur	 Gluten	 Pescado	 Lácteos	Martes 24/10/2023	Fiesta (Tegui): Nuestra Señora la Virgen del Pilar			
Miércoles 11/10/1900	Potaje de lentejas (gofio) Churros de pescado con ensalada Pan y Fruta	 Gluten	 Pescado	Miércoles 25/10/2023	Potaje de garbanzos (gofio) Pechuga de pollo a la plancha, papas y tomates Pan y Fruta	 Gluten			
Jueves 12/10/2023	Fiesta Nacional de España			Jueves 26/10/2023	Crema de zanahorias (gofio) Paella de marisco Pan Integral y Fruta	 Gluten	 Crustáceos	 Moluscos	
Viernes 13/10/2023	Sopa de tomate Ensalada de pasta con huevo Pan y Fruta	 Gluten	 Huevos	 Pescado	Viernes 27/10/2023	Potaje de lentejas (gofio) Pescado empanado y ensalada con huevo Pan y Fruta	 Gluten	 Pescado	 Huevos

The British School of Lanzarote SL



MENU

Monday 02/10/2023	Courgette soup (gofio) Wholewheat Macaroni Carbonara Bread & Fruit	 Gluten	 Lácteos	Monday 16/10/2023	Courgette soup (gofio) Meatballs in sauce with brown rice Bread & Fruit	 Gluten			
Tuesday 03/10/2023	Carrot soup (gofio) Meat and potato stew (beef) Wholemeal Bread, Fruit and Yoghurt	 Gluten	 Lácteos	Tuesday 17/10/2023	Vegetable soup (gofio) Chicken drumsticks, scrambled egg & tomatoes Wholemeal Bread, Fruit and Yoghurt	 Gluten	 Huevos	 Lácteos	
Wednesday 04/10/2023	Bean soup (gofio) Grilled white fish, potatoes and tomatoes Bread & Fruit	 Gluten	 Pescado	Wednesday 18/10/2023	Lentil soup (gofio) Grilled pork loin, mashed potatoes and carrots Bread & Fruit	 Gluten			
Thursday 05/10/2023	Pumpkin soup (gofio) San Jacabo & mixed salad with egg Wholemeal bread and fruit	 Gluten	 Huevos	Thursday 19/10/2023	Pumpkin soup (gofio) Pasta spirals with sauce and sautéed broccoli Wholemeal bread and fruit	 Gluten			
Friday 06/10/2023	Chickpea soup (gofio) Yellow rice with sauteed chicken and broccoli Bread & Fruit	 Gluten		Friday 20/10/2023	Bean soup (gofio) Fish with onions, potatoes and red peppers Bread & Fruit	 Gluten	 Pescado		
Monday 09/10/2023	Pea soup with egg (gofio) Breaded veal fillets and vegetables Bread & Fruit	 Gluten	 Huevos	Monday 23/10/2023	Teacher In-Service Day				
Tuesday 10/10/1900	Leek soup (gofio) Tuna chunks in sauce with brown rice Wholemeal Bread, Fruit and Yoghurt	 Gluten	 Pescado	 Lácteos	Tuesday 24/10/2023	Holiday (Teguisse): Our Lady the Virgin of Pilar			
Wednesday 11/10/1900	Lentil soup (gofio) Fish churros with salad Bread & Fruit	 Gluten	 Pescado	Wednesday 25/10/2023	Chickpea soup (gofio) Grilled chicken breast, potatoes and tomatoes Bread & Fruit	 Gluten			
Thursday 12/10/2023	Spanish National Holiday			Thursday 26/10/2023	Carrot soup (gofio) Seafood paella Wholemeal bread and fruit	 Gluten	 Crustáceos	 Moluscos	
Friday 13/10/2023	Tomato soup Pasta salad with egg Bread & Fruit	 Gluten	 Huevos	 Pescado	Friday 27/10/2023	Lentil soup (gofio) Breaded white fish and salad with egg Bread & Fruit	 Gluten	 Pescado	 Huevos