

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1

PAELLA ALCANTINA
ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA AL LIMÓN
MERLUZA AL CHILDRÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
ENSALADA DE ALUBIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LOMO A LA NARANJA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA Y SOJA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BRÓCOLI GRATINADO
BROCHETA DE POLLO AL HORNO
BROCHETA DE POLLO MARINADA CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
YOGUR

7

CÓMETE EL MUNDO

SOPA DE ARROZ
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN CON PATATAS COCIDAS
LOMO DE SAJONIA ASADO CON PIÑA
BICA GALLEGA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
LENTEJAS CON JUDIAS VERDES Y JAMON
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE COLIFLOR
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
POLLO TANDOORI
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
SOPA MINISTRONE
COCIDO MADRILEÑO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
REPOLLO
FRUTA

11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS CON GARBANZOS Y CALABACÍN
ABADEJO A LA ANDALUZA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
SQUET DE DADOS DE RAPE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

CREMA PARMENTIER
PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
SOPA DE TOMATE
COCIDO MADRILEÑO
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
POLLO ASADO CON PIÑA
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
FIDEUA DE CALAMAR
TORTILLA DE ATÚN
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ARROZ THAI
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

30

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
SOPA DE CALDO DE AVE (CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO)
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA CARAMELIZADA
HELADO

C. LICEO SOROLLA

October - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALACANT PAELLA
CHINESE FRIED RICE

LEMON HAKE
HAKE IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

2

WHITE BEANS STEWED WITH CHARD
BEAN SALAD

GARLIC PORK LOIN SLICES
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
CARROT WITH DILL
FRUIT

3

PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH BECHAMEL SAUCE

SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND SOY
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUIT

4

BROCCOLI WITH HAM
BAKED BROCCOLI

ROAST CHICKEN BROCHETTE
GRILLED CHICKEN SHISH KEBABS IN FRESH GINGER, GARLIC AND SESAME
THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS
YOGHURT

7

CÓMETE EL MUNDO

RICE SOUP
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW

BOILED LEG OF PORK WITH COOKED POTATOES
ROASTED SAXONIAN LOIN WITH PINEAPPLE
GALICIAN BICA

8

CASTILIAN LENTILS
LENTILS WITH GREEN BEANS AND HAM

COURGETTE OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGES
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

9

CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
CAULIFLOWER WITH GARLIC

GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE
TANDOORI CHICKEN
LETTUCE, TOMATO, OLIVES AND TUNA SALAD
FRUIT

10

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
MINISTRONE SOUP

CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
CHICKPEA BOLOGNESE
CABBAGE
FRUIT

11

SPAGHETTI CARBONARA
SPAGHETTI WITH CHICKPEAS AND COURGETTE

ANDALUSIAN STYLE FISH
PORTUGUESE STYLE POUT
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

14

GREEN BEANS WITH CARROT
GREEN BEANS WITH SOBRASADA

GRILLED CHICKEN WITH GRAYV
CHICKEN CHASSEUR
WITH RICE PILAF
FRUIT

15

FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
PASTA SALAD WITH TUNA, EGG AND DILL

MONKFISH DICE SUQUET
MONKFISH DICE CASSEOLE WITH VEGETABLES
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

16

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TUSCAN CREAM OF WHITE BEANS AND TOMATO

ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT
GRILLED TURKEY FILLET
MIXED VEGETABLES
FRUIT

17

RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
PAELLA WITH VEGETABLES

POTATO AND HAM OMELETTE
FRIED EGGS
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

18

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
POTATOES IN GREEN SAUCE

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
BAKED SALMON WITH SOY SAUCE
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

21

GRANNY'S STEWED LENTILS
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT

MEATBALLS WITH VEGETABLES
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT
TOMATO AND CARROT
FRUIT

22

JORNADA FISH REVOLUTION

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLFIORRE, FAGIOLIO VERDE, CAROTA)

FISHPIZZA PROVENCE
BAKED HAKE FILLET
FRUIT

23

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
TOMATO SOUP

CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND SICHUAN PORK
CABBAGE
FRUIT

24

RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES

ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
GREEN SALAD
FRUIT

25

VEGETABLE FIDEUÀ
SQUID FIDEUÀ

TUNA OMELETTE
EGGS WITH AURORA SAUCE
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGHURT

28

PAELLA WITH PORK LOIN
THAI RICE

HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
HAKE DUMPLINGS IN SWEET-SOUR SAUCE
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUIT

29

HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUIT

30

PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES
PASTA (WHOLE-WHITE) WITH VEGETABLES

GRILLED CHICKEN STEAK
CHICKEN WINGS WITH HONEY AND MUSTARD
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG

MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
COUSCOUS BURGER WITH CARAMELIZED ONIONS
ICE CREAM

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



C. LICEO SOROLLA - Guardería

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1 736 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

PAELLA ALICANTINA
MERLUZA AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

2

835 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 49 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

790 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

488 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BROCHETA DE POLLO AL HORNO
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
YOGUR

7

777 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 10

CÓMETE EL MUNDO
SOPA DE ARROZ

LACÓN CON PATATAS COCIDAS
BICA GALLEGA

8

685 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

602 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
FRUTA

10

618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

11

828 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

14

560 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

678 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 6

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
SUQUET DE DADOS DE RAPE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

593 Kcal. P.: 28 HC.: 44 L.: 21 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17

783 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

576 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 49 G.: 10

CREMA PARMENTIER
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

751 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

558 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 22 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
FISHPIZZA PROVENZAL
FRUTA

23

618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

24

720 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

713 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

755 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

29

720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

30

654 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HELADO

32



MERIENDA: FRUTA



MERIENDA: LÁCTEO



MERIENDA: FRUTA



MERIENDA: LÁCTEO

MERIENDA: FRUTA

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 3 años a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA-Infantil-1er Turno Primaria

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1 736 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

PAELLA ALICANTINA
MERLUZA AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

2

2 835 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 49 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

3 790 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

4 488 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BROCHETA DE POLLO AL HORNO
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
YOGUR

7

7 777 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 10

CÓMETE EL MUNDO

SOPA DE ARROZ
LACÓN CON PATATAS COCIDAS
BICA GALLEGA

8

8 685 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

9 602 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
FRUTA

10

10 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

11

11 828 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

14

14 560 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

15 678 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 6

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
SUQUET DE DADOS DE RAPE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

16 593 Kcal. P.: 28 HC.: 44 L.: 21 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17

17 783 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

18 576 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 49 G.: 10

CREMA PARMENTIER
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

21 751 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

22 558 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 22 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
FISHPIZZA PROVENZAL
FRUTA

23

23 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

24

24 720 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

25 713 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

28 755 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

29

29 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

30

30 654 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

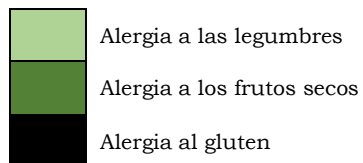
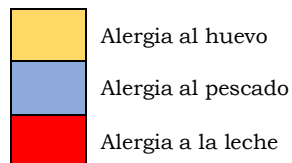
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HELADO

NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



International School

Lunes		Martes 1		Miércoles 2		Jueves 3		Viernes 4	
						Pasta s/g – patata asada con verduras			
		Chuleta de pavo						Brocoli salteado	
		Arroz con tomate		Crema de calabacin					
						Pasta s/g		Brocheta de pollo horno	
Lunes 7		Martes 8		Miércoles 9		Jueves 10		Viernes 11	
		Rollito de primavera				Sopa s/g		Pasta s/g	
Sopa de arroz				Solomillo pollo plancha				Cinta de sajonia	
		Crema de verduras				Cocido sin garbanzos		Espaguetis con tomate	
		Crema de verduras				Sopa s/g		Espaguetis con tomate	
								Pasta s/g - abadejo horno	
Lunes 14		Martes 15		Miércoles 16		Jueves 17		Viernes 18	
		Pasta s/g con tomate				Lacon a la gallega			
		Hamburguesa de ternera		Chuleta de pavo				Filete de pollo	
		Pasta con tomate		Crema de verduras					
		Pasta s/g						Salmon al horno	
Lunes 21		Martes 22		Miércoles 23		Jueves 24		Viernes 25	
		Base pizza s/g		Sopa s/g				Pasta s/g – hamburguesa de pavo	
		Pizza margarita						Fideua con verduras – tortilla francesa	
		Pizza s/queso		Cocido sin garbanzos		Arroz con tomate			
Crema de verduras									
Crema de verduras		Base pizza s/g		Sopa s/g				Pasta s/g	
Lunes 28		Martes 29		Miércoles 30		Jueves 31		Viernes	
Filete merluza horno		Cinta de lomo		Pasta s/g		Crema de calabaza – hamburguesa mixta			
San Jacobo						Hamburguesa mixta			
Filete merluza horno						Hamburguesa s/queso			
		Crema de verduras				Hamburguesa mixta			
Filete de merluza horno				Pasta s/g		Pasta s/g – hamburguesa mixta			



* **AZÚCAR, FRUCTOSA:** se elimina o sustituye por otros alimentos
 * **CERDO:** se elimina o sustituye por otros alimentos
 * **PESCADO:** se elimina todo tipo de pescado y marisco

* **MARISCO:** no se elimina el pescado salvo que la familia indique lo contrario.
 * **PESCADO ESPECIFICO:** se sustituye por otro tipo de pescado