

British School

Menú Junio 2017

Día	Kcal.	Proteínas	H. C.	Lípidos	Fibra
Jueves, 1	779,69	24,63	90,02	26,8	10,01
Viernes, 2	721,66	20,31	85,63	25,32	11,26
Lunes, 5	792,98	21,23	89,63	26,92	9,63
Martes, 6	852,68	20,15	85,96	27,41	11,32
Miércoles, 7	781,7	21,17	105,66	26,01	9,32
Jueves, 8	721,87	20,31	90,92	23,65	12,32
Viernes, 9	765,41	22,45	91,2	24,31	11,63
Lunes, 12	789,32	21,36	93,63	24,62	10,21
Martes, 13	819,12	23,12	92,32	26,32	9,53
Miércoles, 14	759,32	25,12	85,96	24,1	10,32
Jueves, 15	862,65	24,69	83,46	26,21	7,99
Viernes, 16	710,21	23,87	92,61	22,41	13,92
Lunes, 19	776,1	22,03	85,21	24,12	9,95
Martes, 20	825,36	24,12	87,21	25,79	10,01
Miércoles, 21	765,79	22,67	83,65	24,89	8,45
Jueves, 22	779,96	24,63	84,23	26,96	8,50
Viernes, 23	993,6	33,67	111,32	34,5	10,32

Menú confeccionado y valorado por Paula March Borrás,
nutricionista y dietista. Col. CV-0051

British School

Menú Junio 2017



Hello
JUNE

British School
Menú Junio 2017



Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	De cena recomendamos...
Jueves, 1	Arroz 3 delicias (arroz, guisantes, zanahoria, huevo y jamón york)	Pechuga de pollo empanada	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pepino	Fruta	Sopa de verduras y merluza a la plancha/ fruta
Viernes, 2	Lentejas con verduras (cebolla, apio, zanahoria y pimienta)	Tortilla de jamón york	Ensalada de tomate	Yogur	Crema de calabacín y chuletas de pavo a la plancha/fruta
Lunes, 5	Lasaña de espinacas (magro, espinacas, bechamel, queso y nueces)	Merluza al limón	Champiñones salteados	Fruta	Emperador a la plancha con tomate natural y patata al horno/lácteo
Martes, 6	Ensalada de patata, atún y huevo duro	Ternera a la plancha	Menestra de verduras	Fruta	Ensalada California y sándwich mixto / fruta
Miércoles, 7	Crema de calabacín con queso (calabacín, patata y cebolla)	Salmón salteado con ajos tiernos y sésamo	Arroz blanco hervido	Fruta	Gazpacho andaluz y hamburguesa de ternera con queso/fruta
Jueves, 8	Brócoli gratinado con salsa de queso (<i>Crema de Brócoli de PN hasta Y2</i>)	Brocheta de pollo (pollo, cebolla y pimienta)	Cous cous	Helado	Ensalada verde con queso fresco y filete de lomo a la plancha con pimientos/fruta
Viernes, 9	Potaje de garbanzos (garbanzos, espinacas y huevo duro)	Minipizzas de berenjena (berenjena, tomate, atún, queso y orégano)	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceitunas	Fruta	Ensalada mixta y tortilla de patatas/lácteo
Lunes, 12	Noodles (espaguetis con salsa de verduritas, calabacín, cebolla, brócoli, zanahoria y bechamel ligera)	Salmón salteado con ajos tiernos	Tomatitos cherry	Fruta	Menestra de verduras y pechuga de pavo a la plancha/fruta
Martes, 13	Hervido valenciano (judías verdes, cebolla y patata)	Alitas de pollo	Guisantes salteados con jamón y cebolla	Fruta	Judías verdes salteadas con jamón y filete de caballa con queso / lácteo
Miércoles, 14	Quinoa y pollo salteados con verduras (berenjena, cebolla, espárragos trigueros)	Tortilla de patatas	Mezcla de lechugas, pepino, maíz y tomate.	Fruta	Ensalada valenciana y pescado azul al papillote con verduras/fruta
Jueves, 15	Arroz al horno	Ensalada California (lechuga, frutos secos, tomate, maíz, zanahoria, queso fresco, taquitos de york) (<i>Pechuga de pavo con queso fresco y ensalada de PN hasta Y2</i>)	-	Fruta	Filete de atún al horno con patatas a lo pobre/fruta
Viernes, 16	Lentejas con verduras (cebolla, carlota, patata y apio)	Emperador	Bastoncitos de zanahoria y pepino	Fruta	Ensalada de tomate y queso fresco y filete de ternera a la plancha con berenjenas/fruta
Lunes, 19	Arroz al horno	Ensalada Popeye (Brotos de espinacas, nueces, pasas, queso fresco, tomate y maíz) (<i>Pechuga de pavo con queso fresco y ensalada de PN hasta Y2</i>)	-	Helado	Parrillada de verduras a la plancha y filete de merluza al perejil/fruta
Martes, 20	Crema de verduras (brócoli, calabacín, cebolla, zanahoria y patata)	Pizza casera de jamón york y queso	Escarola, pepino y zanahoria	Fruta	Ensalada de tomate y queso fresco con salchichas frankfurt/fruta
Miércoles, 21	Macarrones boloñesa gratinados	Ensalada Mixta (lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, atún, palitos de cangrejo y espárragos blancos)) (<i>Tortilla de atún y ensalada de PN hasta Y2</i>)	-	Fruta	Merluza al papillote/yogur
Jueves, 22	Ensalada de patata, atún y huevo duro	Lomito de merluza al horno	Espaguetis de calabacín salteados con semillas de sésamo	Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones a la plancha /fruta
Viernes, 23	Paella valenciana (<i>Arroz sequito de cocido de PN hasta Y2</i>)	Jamón serrano, pavo y queso	Snacks y refrescos	Helado	¡¡FELIZ VERANO!!