

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



DIETA BLANDA

Hello
JUNE

British School
Menú Junio 2017



Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	De cena recomendamos...
Jueves, 1	Arroz blanco	Pechuga de pollo plancha	Guisantes salteados	Fruta	Sopa de verduras y pechuga de pollo a la plancha/ fruta
Viernes, 2	Puré de verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, patata)	Tortilla de jamón york	Zanahoria baby	Fruta	Crema de calabacín y pavo plancha/fruta
Lunes, 5	Pasta con aceite de oliva y jamón york	Merluza al limón	Berenjena plancha	yogur	Menestra de verduras y sandwich mixto/fruta
Martes, 6	Ensalada de patata, atún y huevo duro	Filete de ternera a la plancha	Menestra de verduras	Fruta	Emperador a la plancha con patatas al vapor y champiñones salteados/lácteo
Miércoles,7	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)	Salmón al papillote	Queso fresco	Fruta	Gazpacho andaluz y hamburguesa de ternera con queso/fruta
Jueves, 8	Macarrones con jamón york y aceite de oliva	Pechuga de pollo plancha	Menestra de verduras	yogur	Filete de lomo a la plancha con pimientos/ fruta
Viernes, 9	Puré de verduras	Hamburguesa de ternera	Ensalada de tomate natural	Fruta	Berenjenas rellenas y gratinadas al horno/ lácteo
Lunes, 12	Noodles (espaguetis con salsa de verduritas (calabacín, cebolla, brócoli, zanahoria y bechamel)	Salmón al papillote	Patatas y cebollas panaderas	Fruta	Judías verdes salteadas con jamón y filete de caballa con queso/lácteo
Martes, 13	Hervido valenciano	Pechuga de pollo plancha	Champiñones salteados	yogur	Menestra de verduras y pechuga de pavo a la plancha/fruta
Miércoles, 14	Quinoa con taquitos de pavo	Tortilla francesa	Guisantes hervidos	Fruta	Pescado azul al papillote con verduras/fruta
Jueves, 15	Puré de verduras (zanahoria, patata, calabacín y cebolla)	Arroz hervido con pechuga de pollo plancha.	Calabacín plancha con orégano.	Fruta	Filete de atún al horno con patatas a lo pobre/fruta
Viernes, 16	Sopa de fideos	Emperador	Verduras al horno	yogur	Ensalada de tomate y queso fresco y filete de ternera a la plancha con berenjenas/fruta
Lunes, 19	Espirales con aceite y orégano	Pechuga de pollo plancha	Patata al horno	Fruta	Parrillada de verduras a la plancha y filete de merluza al perejil/fruta
Martes, 20	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla y patata)	Tortilla francesa	Queso fresco	Fruta	Ensaldilla rusa y salchichas frankfurt/fruta
Miércoles, 21	Ensalada de tomate y queso fresco	Macarrones con york		yogur	Rape al pesto con ensalada/fruta
Jueves, 22	Ensalada de patata, atún y huevo duro	Lomito de merluza al horno	Juliana de calabacín al horno	Fruta	Ensalada variada y tortilla de jamón york/fruta
Viernes, 23	Paella valenciana	Panache de fiambres	Papas y refrescos	Helado	¡FELIZ VERANO!