

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



RÉGIMEN

Hello
JUNE



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 plancha	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	Ensalada de pasta (lacitos, brotes de espinacas, queso fresco, tomate 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 quesito (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 salteado con jamón	Brocheta de pollo (pollo, cebolla y pimienta)	Cous cous	Fruta	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)	Salmón salteados 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 salteada con verduras (berenjena, cebolla, espárragos trigueros) y pollo	Tortilla francesa	Mezcla de lechugas, pepino, maíz y tomate.	Fruta	Ensalada valenciana y pescado azul al papillote con verduras/fruta
Jueves, 15	Ensalada California(lechuga, frutos secos, tomate, maíz, zanahoria, queso fresco, taquitos de york)	Arroz sequito de caldo de verduras (puerro, apio, nabo, chirivia, zanahoria)		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	Ensalada Popeye (Brotes de espinacas, nueces, pasas, queso fresco, tomate y maíz)	Arroz sequito de caldo de verduras (puerro, apio, nabo, chirivia, zanahoria)		Fruta	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	Ensalada Mixta (lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, atún, palitos de cangrejo y espárragos blancos)	Pasta salteada con pollo, calabacín, cebolla y tomate		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	Jamón serrano, pavo y queso	Snacks y refrescos	Helado	¡¡FELIZ VERANO!!