

MENU 1ª mitad PRIMER TRIMESTRE 24-25
MENU first half FIRST TERM 24-25



Nutricionista: Aritz Mokoroa



	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 1	Lunes	Crema de verduras	Arroz a la cubana		Fruta	E:607 kcal P:21 g G:33 g H:58 g	Hortalizas Pescado-marisco Legumbres
	Martes	Potaje de habichuelas	Pollo al horno	Papas con cebolla y pimientos	Yogur ó Fruta	E:547 kcal P:36 g G:15 g H:62 g	Ensalada Huevo Pasta
4-6 Sep	Miércoles	Estofado de verduras con judías	Spaguetti napolitana		Fruta	E:634 kcal P:27 g G:15 g H:102 g	Ensalada Carne Tubérculo
14-18 Oct	Jueves	Sopa de verduras con chícharos	Atún plancha con papas y encebollado		Fruta ó yogur	E:477 kcal P:30 g G:14 g H:54 g	Hortalizas Huevo arroz
	Viernes	Crema de puerros	Lasagna de res		Fruta	E:685 kcal P:26 g G:22 g H:97 g	Ensalada Pescado blanco Legumbres

	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 2	Lunes	Sopa de pescado	Tortilla española	Tomate al orégano	Fruta	E:414 kcal P:17 g G:21 g H:41 g	Hortalizas Pescado Legumbre
	Martes	Crema de bubango	Espirales bolognesa		Yogur ó Fruta	E:677 kcal P:29 g G:18 g H:98 g	Ensalada Huevo Tubérculo
9-13 Sep	Miércoles	Puré de calabaza	Paella de monte y mar	limón	Fruta	E:392 kcal P:20 g G:9 g H:58 g	Ensalada Carne Pasta
21-25 Oct	Jueves	Potaje de lentejas	Fogonero en salsa verde	papas	Fruta ó yogur	E:569 kcal P:43 g G:16 g H:70 g	Ensalada Huevo Arroz
	Viernes	Sopa de fideos	Pechuga empanada	Ensalada verde	Fruta	E:498 kcal P:28 g G:12 g H:70 g	Hortalizas Pescado Legumbre

	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 3	Lunes	Puré de verduras	Arroz a la cubana		Fruta	E:607 kcal P:21 g G:33 g H:58 g	Hortalizas Pescado Pasta
	Martes	Potaje de Lentejas	Fajita de pollo		Yogur ó Fruta	E:628 kcal P:40 g G:9 g H:94 g	Ensalada Huevo Tubérculo
16-20 Sep	Miércoles	Potaje de berros	Churros de pescado	Tomate aliñado	Fruta	E:468 kcal P:19 g G:20 g H:54 g	Hortalizas Legumbre Pasta
	Jueves	Crema de bubangos	Hamburguesa de Ternera	Ensalada y papas	Fruta ó yogur	E:540 kcal P:35 g G:16 g H:61 g	Hortalizas Pescado-marisco Arroz Carne blanca
	Viernes	Sopa de verduras	Lasagna de atún		Fruta	E:641 kcal P:26 g G:20 g H:90 g	Ensalada Legumbre

Member of the National Association of British Schools in Spain

Autorizado como Centro Extranjero por Orden Ministerial de 23/6/79, 17/7/96 y 9/10/00

C.I.F. G-38029419

MENU 1ª mitad PRIMER TRIMESTRE 24-25
MENU first half FIRST TERM 24-25



Nutricionista: Aritz Mokoroa

	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 4 23-27 Sep	Lunes	Puré de acelgas	Pasta bolognesa		Fruta	E:489 kcal P:33 g G:8 g H:68 g	Ensalada Huevo Legumbre
	Martes	Crema de calabaza	Croquetas de pescado	con ensalada	Fruta	E:486 kcal P:12 g G:19 g H:70 g	Ensalada Huevo Legumbre
	Miércoles	Sopa de pescado	Pavo en salsa de manzana	Papas	Yogur ó Fruta	E:489 kcal P:33 g G:8 g H:68 g	Hortalizas Legumbre Pasta
	Jueves	Potaje de puerros y zanahoria	Bacalao encebollado	Batata o papa arrugada	Fruta ó yogur	E:506 kcal P:27 g G:11 g H:70 g	Ensalada Carne Pasta
	Viernes	Huevo	Lentejas	arroz con verduras	Fruta	E:568 kcal P:33 g G:18 g H:71 g	Ensalada Pescado-marisco Tubérculo

	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 5 30 Sep y 1-4 Oct	Lunes	Crema de calabacín	Tortilla española	Tomate aliñado	Fruta	E:443 kcal P:15 g G:22 g H:46 g	Hortalizas Pescado blanco Arroz
	Martes	Potaje de judías	Ensalada César		Yogur ó Fruta	E:494 kcal P:32 g G:10 g H:63 g	Ensalada Huevo Pasta
	Miércoles	Sopa de letras	Atun alistado con	papas y salsa de tomate	Fruta	E:544 kcal P:33 g G:15 g H:68 g	Hortalizas Carne Legumbre
	Jueves	Crema de verduras	Arroz amarillo de pollo		Fruta ó yogur	E:482 kcal P:25 g G:10 g H:67 g	Ensalada Pescado Legumbre
	Viernes	Crema de zanahorias	Spaguetti con salsa		Fruta	E:491 kcal P:12 g G:16 g H:80 g	Hortalizas Huevo tubérculo

	Día	1º	2º	guarnición	postre	calibracion	recomendación cena
Semana 6 7-11 Oct	Lunes	Puré de zanahoria	Pasta Carbonara		Fruta	E:633 kcal P:19 g G:17 g H:90 g	Ensalada Pescado Arroz
	Martes	Crema de espinacas	Albóndigas jardinera	Papas a cuadros	Yogur ó Fruta	E:588 kcal P:31 g G:14 g H:76 g	Hortalizas Huevo Legumbres
	Miércoles	Huevo	Lentejas	Arroz con verduras	Fruta	E:567 kcal P:32 g G:19 g H:71 g	Hortalizas Pescado azul Tubérculos
	Jueves	Sopa de res	Merluza	Papas arrugadas y ensalada	Yogur ó Fruta	E:768 kcal P:51 g G:22 g H:87 g	Ensalada Carne blanca Pasta
	Viernes	Potaje de verduras	Pizza		Fruta	E:465 kcal P:29 g G:10 g H:66 g	Ensalada Carne Legumbres

Alergenos:

1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo
 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio* (para purés, cremas y potajes) y queso rallado* (para pastas) *=Opcional.

Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada.

Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

Member of the National Association of British Schools in Spain

Autorizado como Centro Extranjero por Orden Ministerial de 23/6/79, 17/7/96 y 9/10/00

C.I.F. G-38029419