*En color negro se indica la segunda opción del segundo plato que se ofrece al alumnado de bachiller
*Un día a la semana el alumnado de secundaria y bachiller podrá elegir entre el menú del día o el menú del "You Choose Day"

MENÚ NOVIEMBRE

~BSX~

2 LUNES

1,340 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA, QUESO FRESCO Y ACEITUNAS

ARROZ CON CALAMARES Y ALL I OLI SUAVE

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA ASADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO

ESPINACAS A LA CATALANA

BUFFET DE FRUTAS

3 MARTES

962 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 13

ENSALADILLA DE PASTA DE COLORES CON TOMATE, CEBOLLETA, MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA

SOPA DE LETRAS

CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL

BERENJENA AL HONO CON SÉSAMO

BUFFET DE FRUTAS

4 MIÉRCOLES

880 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 9

ENSALADA DE BROTES, TOMATE, REMOLACHA, JUDÍAS VERDES, PIMIENTO, ACEITUNAS Y PAVO

GARBANZOS ECOLÓGICOS GUISADOS CON VERDURITAS

TORTILLA DE PATATA CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA

TOMATE AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES

BUFFET DE FRUTAS Y YOGUR ECOLÓGICO

5 JUEVES

1,339 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 10

ENSALADA DE MÉZCLUM DE LECHUGAS, MAÍZ, JUDÍAS BLANCAS COCIDAS, TOMATES CHERRY Y ZANAHORIA

ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA

CALAMARES A LA AMERICANA
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN

CALABAZA ASADA

BUFFET DE FRUTAS

6 VIERNES — YOU CHOOSE DAY —

1,133 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y RÚCULA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS VERDES

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES

PIZZA DE QUESO MOZZARELLA Y CHAMPIÑONES

JUDIAS VERDES CON JAMÓN

BUFFET DE FRUTAS

YOU CHOOSE DAY
PERRITO DE BRATWURST CON CEBOLLA FRITA Y SALSA TÁRTARA
PATATA ASADA CON NATA AGRIA
COL LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS

9 LUNES

876 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 48 G.: 14

ENSALADA MURCIANA CON TOMATE PERA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y CEBOLLA TIERNA

SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL

MERLUZA CON SANFAINA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES

COLES DE BRUSELAS CON AJO Y PIMENTÓN

BUFFET DE FRUTAS

10 MARTES

919 Kcal. P.: 22 HC.: 22 L.: 54 G.: 14

ENSALADA LIEGEOISE
(LECHUGA, PATATA COCIDA Y JAMÓN)

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO

FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL AJILLO

PIMIENTOS FRITOS

BUFFET DE FRUTAS

11 MIÉRCOLES Mercado Gastronómico de Marruecos

857 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA RALLADA CON LECHUGA Y ALIÑO DE LIMÓN Y MENTA.

NEW! COUS COUS ESPECIADO CON GARBANZOS, VERDURITAS, PASAS Y DÁTILES CON COMINOS

CONTRAMUSLO DE POLLO AL ESTILO MARROQUÍ, CON CEBOLLA MORADA, LIMÓN, MENTA Y RAS EL HANOUT

NARANJAS CON CANELA

12 JUEVES

970 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE MÉZCLUM DE LECHUGAS, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE Y HUEVO COCIDO

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURITAS Y QUINOA

JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA

ZANAHORIAS ASADAS CON TOMILLO Y ROMERO

BUFFET DE FRUTAS

13 VIERNES — YOU CHOOSE DAY —

1,647 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, PIÑA, JAMÓN COCIDO, MAÍZ Y SALSA ROSA

MACARRONES A LA NAPOLITANA CON MOZZARELLA Y ACEITUNAS NEGRAS

GUISANTES CON PATATAS

CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL

BUFFET DE FRUTAS

YOU CHOOSE DAY
ALITAS TEJANAS
ARROZ SALTEADO CON MAÍZ
PATATAS GAJO ESPECIADAS

16 LUNES

638 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

ENSALADA DE MÉZCLUM DE LECHUGAS, CEBOLLA, ATÚN, AGUACATE, MAIZ Y SOJA CON VINAGRETA DE MÓDENA

NEW! ARRÒS AMB FESOLS

HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES

NEW! CALABACÍN AL ESTILO HINDÚ CON CURRY

BUFFET DE FRUTAS

17 MARTES

1,083 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE LENTEJAS, CON LECHUGA, TOMATE, VERDURITAS Y ZANAHORIAS

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO

LACÓN A LA GALLEGA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

PATATAS PANADERAS

BUFFET DE FRUTAS

18 MIÉRCOLES

890 Kcal. P.: 29 HC.: 38 L.: 30 G.: 6

ENSALADA FENICIA (TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO TRICOLOR, MENTA Y LECHUGA ICEBERG)

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS

BACALAO AL HORNO CON TOMATE
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO

ACELGAS REHOGADAS

BUFFET DE FRUTAS Y YOGUR ECOLÓGICO

19 JUEVES

724 Kcal. P.: 29 HC.: 35 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ, REMOLACHA, ALCAPARRAS Y PASAS

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO

HAMBURGUESA DE POLLO
CON CEBOLLA CARAMELIZADA
SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA

PATATAS AL HORNO CON MOJO PICÓN

BUFFET DE FRUTAS

20 VIERNES — YOU CHOOSE DAY —

1,403 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA CON CANÓNIGOS, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA, QUESO FRESCO Y BROTES DE SOJA

NEW! CREMA DE ELOTE (MAÍZ, PUERRO Y PATATA)

CHULETA DE PAVO AL AJILLO

HUMMUS CON PIMENTÓN Y AOVE

BUFFET DE FRUTAS

YOU CHOOSE DAY
CURRY DE CERDO ESPECIADO CON VERDURITAS
TALLARINES SALTEADOS CON SOJA
ENSALADA DE PEPINO CON MENTA

23 LUNES

892 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, DADOS DE PAVO, ZANAHORIA RALLADA, CEBOLLETA Y AOVE

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON PANCETA

ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS Y ROMERO
FILETE DE POLLO A LA NARANJA

SALTEADO DE VERDURAS CON SALSA DE SOJA

BUFFET DE FRUTAS

24 MARTES

1,385 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 53 G.: 13

ENSALADA DE ALUBIAS, ATÚN, TOMATE Y CEBOLLA

ARROZ A LA CUBANA

LONGANIZAS CON HUEVO FRITO
LONGANIZAS DE POLLO EN SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM

BUFFET DE FRUTAS

25 MIÉRCOLES

976 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE LA FERIA CON ESCAROLA, LECHUGA, OLIVAS Y NARANJA

NEW! CREMA DE COLIFLOR CON SOBRASADA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO
NEW! GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA CON CALABAZA

BONIATO ASADO CON MIEL

BUFFET DE FRUTAS Y YOGUR ECOLÓGICO

26 JUEVES

990 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 34 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, CHERRY'S, REMOLACHA, ATÚN Y MAIZ CON ALIÑO DE MOSTAZA

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS

FAJITAS DE CHILI CON LEGUMBRETA
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO

COL LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS

BUFFET DE FRUTAS

27 VIERNES — YOU CHOOSE DAY —

1,137 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE, MÉZCLUM DE LECHUGAS, REMOLACHA, ESPÁRRAGOS, PEPINO

GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABAZA Y PATATA

MAGRO DE CERDO EN SALSA DE TOMATE

COUS COUS CON VERDURITAS Y COMINOS

BUFFET DE FRUTAS

YOU CHOOSE DAY
SOLOMILLOS DE POLLO AL CHIMICHURRI
PATATAS ASADAS
TOMATES AL HORNO

30 LUNES

1,135 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 16

ENSALADA DE BROTES CON VERDURITAS ORIENTALES Y VINAGRETA DE SOJA

ESCUDELLA DE POLLO

LASAÑA VEGETAL CASERA CON LEGUMBRETA
LASAÑA CASERA DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN DULCE

BUFFET DE FRUTAS

BRITISH SCHOOL ALZIRA XÀTIVA GANDIA SINCE 1997

*Items in black indicate the second main course option available to Sixth Form students.
*Once a week, Secondary and Sixth Form students may choose between the daily menu and the "You Choose Day" menu.

NOVEMBER MENU

~BSX~

2 MONDAY

1,340 Kcal. P.: 24 CH.: 37 F.: 38 SF.: 7

SALAD: TOMATO, LETTUCE, ONION, FRESH CHEESE AND OLIVES

SEAFOOD RICE WITH SQUID AND MILD ALLIOLI

ROASTED CHICKEN THIGHS WITH APPLE SAUCE
GARLIC CHICKEN BREAST FILLET

CATALAN-STYLE SPINACH WITH RAISINS AND PINE NUTS

FRESH FRUIT BUFFET

3 TUESDAY

962 Kcal. P.: 23 CH.: 33 F.: 42 SF.: 13

TRICOLORE PASTA SALAD WITH TOMATO, SPRING ONION, SWEETCORN AND GRATED CARROT

LETTER SOUP

CHINESE SWEET & SOUR PORK
HONEY GLAZED ROASTED PORK LOIN

ROASTED AUBERGINE WITH SESAME SEEDS

FRESH FRUIT BUFFET

4 WEDNESDAY

880 Kcal. P.: 19 CH.: 37 F.: 41 SF.: 9

MIXED LETTUCE SALAD WITH TOMATO, BEETROOT, GREEN BEANS, PEPPER, OLIVES AND TURKEY HAM

ORGANIC CHICKPEA & VEGETABLE STEW

HOMEMADE SPANISH OMELETTE
COURGETTE AND ONION OMELETTE

ROASTED TOMATO WITH HERBES DE PROVENCE

FRESH FRUIT BUFFET AND ORGANIC YOGHURT

5 THURSDAY

1,339 Kcal. P.: 12 CH.: 34 F.: 52 SF.: 10

MIXED LETTUCE SALAD WITH SWEETCORN, BUTTER BEANS, CHERRY TOMATOES AND CARROT

BASIL PESTO SPAGHETTI

CALAMARI IN TOMATO SAUCE
FILLET OF HAKE WITH LEMON

ROASTED PUMPKIN

FRESH FRUIT BUFFET

6 FRIDAY — YOU CHOOSE DAY —

1,133 Kcal. P.: 20 CH.: 35 F.: 43 SF.: 7

LETTUCE AND ROCKET SALAD WITH TOMATO, SWEETCORN, TUNA AND GREEN OLIVES

COURGETTE & CAULIFLOWER SOUP WITH CROUTONS

MOZZARELLA & MUSHROOM PIZZA

HAM & GREEN BEANS

FRESH FRUIT BUFFET

YOU CHOOSE DAY
BRATWURST HOT DOG WITH FRIED ONIONS AND TARTAR SAUCE
BAKED POTATO WITH SOUR CREAM
RED CABBAGE WITH APPLE AND RAISINS

9 MONDAY

876 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 48 G.: 14

MURCIAN-STYLE SALAD WITH PEAR TOMATOES, TUNA, EGG, OLIVES AND SPRING ONION

CHICKEN SOUP WITH BROWN RICE

HAKE WITH MEDITERRANEAN VEGETABLES IN TOMATO SAUCE
BASQUE-STYLE HAKE WITH PEAS

BRUSSELS SPROUTS WITH GARLIC AND PAPRIKA

FRESH FRUIT BUFFET

10 TUESDAY

919 Kcal. P.: 22 CH.: 22 F.: 54 SF.: 14

LIÈGE SALAD
(LETTUCE, BOILED POTATOES AND HAM)

CARROT AND LEEK SOUP

PORK CHOPS IN GRAVY
GARLIC PORK CHOPS

FRIED PEPPERS

FRESH FRUIT BUFFET

11 WEDNESDAY — Gourmet Moroccan Market

638 Kcal. P.: 24 CH.: 40 F.: 32 SF.: 6

TOMATO, CUCUMBER AND GRATED CARROT SALAD WITH LETTUCE AND LEMON & MINT DRESSING

NEW! SPICED COUSCOUS WITH CHICKPEAS, VEGETABLES, RAISINS, DATES AND CUMIN

MOROCCAN-STYLE CHICKEN THIGHS WITH RED ONION, LEMON, MINT AND RAS EL HANOUT

ORANGES WITH CINNAMON

12 THURSDAY

970 Kcal. P.: 17 CH.: 49 F.: 31 SF.: 6

MIXED LETTUCE SALAD WITH BEETROOT, CUCUMBER, TOMATO AND BOILED EGG

LENTIL, QUINOA & VEGETABLE STEW

CHICKEN *CACCIATORE*
HONEY & MUSTARD CHICKEN DRUMSTICKS

ROASTED CARROTS WITH THYME & ROSEMARY

FRESH FRUIT BUFFET

13 FRIDAY — YOU CHOOSE DAY —

1,647 Kcal. P.: 24 CH.: 32 F.: 41 SF.: 6

COCKTAIL SALAD WITH LETTUCE, PINEAPPLE, COOKED HAM, SWEETCORN AND COCKTAIL SAUCE

NAPOLITANA MACARONI WITH MOZZARELLA AND BLACK OLIVES

PEAS WITH POTATOES

MUSHROOMS WITH GARLIC & PARSLEY

FRESH FRUIT BUFFET

YOU CHOOSE DAY
TEXAN-STYLE CHICKEN WINGS
STIR-FRIED RICE WITH SWEETCORN
SPICED POTATO WEDGES

16 MONDAY

1.186 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 55 G.: 9

MIXED LETTUCE SALAD WITH ONION, TUNA, AVOCADO, SWEETCORN, SOYBEANS AND BALSAMIC VINAIGRETTE

NEW! TRADITIONAL *ARRÒS AMB FESOLS* (VALENCIAN RICE WITH BEANS)

SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGE
SCRAMBLED EGGS WITH WILD MUSHROOMS AND BUTTON MUSHROOMS

NEW! INDIAN-STYLE COURGETTE WITH CURRY

FRESH FRUIT BUFFET

17 TUESDAY

1.083 Kcal. P.: 26 CH.: 32 F.: 36 SF.: 9

LENTIL SALAD WITH LETTUCE, TOMATO, VEGETABLES AND CARROTS

BUTTER BEAN & CHORIZO STEW

GALICIAN-STYLE SMOKED HAM
GRILLED PORK LOIN

SLICED OVEN-COOKED POTATOES

FRESH FRUIT BUFFET

18 WEDNESDAY

890 Kcal. P.: 29 CH.: 38 F.: 30 SF.: 6

PHOENICIAN SALAD (TOMATO, CUCUMBER, ONION, TRICOLORE PEPPERS, MINT AND ICEBERG LETTUCE)

TRADITIONAL *COCIDO* BROTH WITH CHICKPEAS

OVEN-BAKED COD WITH TOMATO
COD WITH GARLIC SAUCE

SAUTÉED SWISS CHARD

FRESH FRUIT BUFFET AND ORGANIC YOGHURT

19 THURSDAY

724 Kcal. P.: 29 CH.: 35 F.: 33 SF.: 6

QUINOA SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN, BEETROOT, CAPERS AND RAISINS

PUMPKIN & PARMESAN PASTA SHELLS

CHICKEN BURGER WITH CARAMELISED ONION
CHICKEN TENDERLOIN WITH *PEPITORIA* SAUCE

POTATO WEDGES WITH MOJO PICÓN SAUCE

FRESH FRUIT BUFFET

20 FRIDAY — YOU CHOOSE DAY —

1,403 Kcal. P.: 22 CH.: 39 F.: 38 SF.: 7

LAMB'S LETTUCE SALAD WITH TOMATO, GRATED CARROT, FRESH CHEESE AND SOYA BEAN SPROUTS

NEW! CREAMY SWEETCORN SOUP (SWEETCORN, LEEK AND POTATO)

GARLIC TURKEY CHOPS

HUMMUS WITH PAPRIKA AND EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

FRESH FRUIT BUFFET

YOU CHOOSE DAY
PORK & VEGETABLE CURRY
STIR-FRIED NOODLES WITH SOY SAUCE
CUCUMBER & MINT SALAD

23 MONDAY

892 Kcal. P.: 20 CH.: 42 F.: 36 SF.: 9

LAMB'S LETTUCE SALAD WITH TOMATO, DICED TURKEY, GRATED CARROT, SPRING ONION AND EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

WHOLEWHEAT MACARONI CARBONARA WITH PANCETTA

CHICKEN STEW WITH POTATOES AND ROSEMARY
CHICKEN FILLET IN ORANGE SAUCE

STIR-FRIED VEGETABLES WITH SOY SAUCE

FRESH FRUIT BUFFET

24 TUESDAY

1,385 Kcal. P.: 18 CH.: 28 F.: 53 SF.: 13

BUTTER BEAN SALAD WITH TUNA, TOMATO & ONION

ARROZ A LA CUBANA
(WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE)

SPANISH SAUSAGES WITH FRIED EGG
CHICKEN SAUSAGES IN TOMATO SAUCE

BROCCOLI AU GRATIN WITH EDAM CHEESE

FRESH FRUIT BUFFET

25 WEDNESDAY

976 Kcal. P.: 24 CH.: 33 F.: 40 SF.: 8

SALAD WITH ESCAROLE LETTUCE, OLIVES & ORANGE

NEW! CAULIFLOWER SOUP WITH *SOBRASSADA*

NEW! OVEN-BAKED JOHN DORY WITH ONIONS
OVEN-BAKED JOHN DORY SERVED ON TURMERIC QUINOA WITH PUMPKIN

HONEY GLAZED ROASTED SWEET POTATO

FRESH FRUIT BUFFET AND ORGANIC YOGHURT

26 THURSDAY

1,137 Kcal. P.: 21 CH.: 31 F.: 44 SF.: 13

LETTUCE SALAD WITH CHERRY TOMATOES, BEETROOT, TUNA, SWEETCORN AND MUSTARD DRESSING

FISH & NOODLE SOUP

CHILLI FAJITAS WITH TEXTURED VEGETABLE PROTEIN
SCRAMBLED EGGS AND VEGETABLES WITH TEXTURED VEGETABLE PROTEIN

RED CABBAGE WITH APPLE AND RAISINS

FRESH FRUIT BUFFET

27 FRIDAY — YOU CHOOSE DAY —

990 Kcal. P.: 23 CH.: 39 F.: 34 SF.: 12

TOMATO SALAD WITH MIXED LEAVES, BEETROOT, ASPARAGUS AND CUCUMBER

CHICKPEA, PUMPKIN & POTATO STEW

STEWED PORK IN TOMATO SAUCE

COUSCOUS WITH VEGETABLES AND CUMIN

FRESH FRUIT BUFFET

YOU CHOOSE DAY
CHICKEN TENDERLOINS WITH CHIMICHURRI SAUCE
ROASTED POTATOES
ROASTED TOMATOES

30 MONDAY

1.135 Kcal. P.: 23 CH.: 39 F.: 36 SF.: 16

MIXED LETTUCE SALAD WITH ORIENTAL-STYLE VEGETABLES AND SOY VINAIGRETTE

CHICKEN ESCUDELLA SOUP

HOMEMADE VEGGIE LASAGNE WITH TEXTURED VEGETABLE PROTEIN
HOMEMADE SPINACH LASAGNE WITH TOMATO & PARMESAN SAUCE

STIR-FRIED PEAS & HAM

FRESH FRUIT BUFFET

BRITISH SCHOOL ALZIRA · XÀTIVA · GANDIA · SINCE 1997

COMIENZA CON UN BUEN
DESAYUNO

- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca u hortalizas

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)

- Agua
- Frutas (1ó2 rac.)
- Verduras (>= 2 rac.)
- Aceite de Oliva
- Pan, pasta, arroz cuscús y otros cereales (1ó2 rac.)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 rac.)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1ó2 rac.)
- Legumbres y Leguminosas (>=2 rac.)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (<= 3 rac.)
- Carne Roja (<2 rac.)
- Carnes procesadas (<1 rac.)
- Carne Blanca (2 rac.)
- Pescado/Marisco (>2 rac.)
- Huevos (2 a 4 rac.)
- Dulces (<= 2 rac.)

COMPLETA CON UN ADECUADO
MENÚ DE CENA

- Agua
- Aceite de Oliva
- Vegetales
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne Magra o Huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Comer una vez en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia

BRITISH SCHOOL ALZIRA VALENCIA SINCE 1997

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.