September - 2019

YEAR 3 – YEAR 11

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				6 743 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 18 PASTA STAR SOUP SEASONED PORK LOIN BAKED AUBERGINE WITH HONEY AND SESAME ICE CREAM
9 641 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7 PASTA SALAD WITH TUNA, EGG AND DILL SPANISH OMELETTE COURGETTE FRUIT	**10** 580 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3 SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE STEAMED POTATOES FRUIT	**11** 949 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 43 G.: 11 LENTIL SALAD WITH VINAIGRETTE CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE FRENCH FRIES YOGHURT (ORGANIC)	**12** 827 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 16 BASIL AND OLIVE OIL TAGLIATELLE PORK LOIN IN ORANGE SAUCE MUSHROOMS FRUIT	**13** 648 Kcal. P.: 7 HC.: 36 L.: 55 G.: 13 CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY MARINATED ROCK SALMON BAKED TOMATO AU GRATIN ICE CREAM
16 681 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 12 POTATO SALAD WITH TUNA FISH AND EGG MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUIT	**17** 603 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 21 G.: 4 *"D.O VALENCIA" RICE* VALENCIAN PAELLA (D.O. VALENCIA) MARINERA STYLE HAKE FILLET PEAS FRUIT	**18** 723 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 13 CHICKEN PASTA SOUP FRIED EGGS WITH SAUSAGES POTATOES YOGHURT (ORGANIC)	**19** 660 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 7 *ORGANIC PULSES* LEGUMBRETA STEW WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES PORK LOIN SLICES WITH CHEESE CABBAGE FRUIT	**20** 897 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11 *GREEK GOURMET DAY* GREEK SALAD MOUSSAKA "GYROS" WITH TOMATO ORGANIC YOGURT WITH HONEY
23 971 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 53 G.: 9 RICE SALAD WITH TOMATO, HARD-BOILED EGG AND TUNA FISH SPANISH OMELETTE WITH BACON AND TOMATOES FRESH TOMATO FRUIT	**24** 699 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 37 G.: 9 LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY MUSHROOMS FRUIT	**25** 564 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 24 G.: 8 CHEESY PASTA BASQUE STYLE HAKE VEGETABLES YOGHURT (ORGANIC)	**26** 739 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 19 FISH SOUP GRILLED BEEF BURGER CHEESE FRUIT	**27** 628 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 34 G.: 9 CHINESE RICE (OMELETTE, PEAS AND CARROT) OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS ONION ICE CREAM
30 748 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 9 MACARONI CARBONARA SQUID STICKS BAKED COURGETTE FRUIT				

BRITISH SCHOOL ALZIRA

EVERYTHING FITS

COMPLETE YOUR DAILY DIET WITH GOOD NUTRITION

"Having a meal as a family once a day helps to prevent anorexia and bulimia"

START WITH A GOOD BREAKFAST

- BREAD, CEREALS, OR CEREAL PRODUCTS
- MILK OR DAIRY PRODUCTS
- FRESH FRUIT OR VEGETABLES

FOLLOW THE PATTERN OF A MEDITERRANEAN DIET

EACH MEAL (MAIN MEAL OF THE DAY)

- WATER
- FRUIT (1-2 PORTIONS) OR VEGETABLES (≥ 2 PORTIONS OR MORE)
- OLIVE OIL
- BREAD, PASTA, RICE, COUSCOUS AND OTHER CEREALS (1-2 PORTIONS)

DAILY

- DAIRY PRODUCTS (2-4P)
- NUTS, SEEDS, OLIVES (1-2P)
- BEANS AND PULSES (≥ 2R)
- HERBS, SPICES, GARLIC, ONION

WEEKLY

- POTATOES (≤ 3P)
- RED MEAT (<2P)
- PROCESSED MEAT (<1P)
- POULTRY MEAT (2P)
- FISH / SEAFOOD (>2P)
- EGGS (2-4P)
- SWEETS (≤ 2P)

SOURCE: IFMED P: PORTION

COMPLETE IT WITH A GOOD EVENING MEAL PLAN

- WATER
- OLIVE OIL
- VEGETABLES (RAW OR COOKED)
- FRUITS OR DAIRY PRODUCTS
- CARBOHYDRATES
- PROTEIN (MEAT, FISH, EGGS OR PULSES)

IF YOU HAVE ALREADY HAD	HAVE THIS FOR DINNER
CEREALS, STARCHES AND PULSES	RAW VEGETABLES OR COOKED PULSES
VEGETABLES	CEREALS OR STARCHES
MEAT	FISH OR EGG
FISH	LEAN MEAT OR EGGS
EGG	FISH OR LEAN MEAT
FRUIT	DAIRY PRODUCT OR FRUIT
DAIRY PRODUCT	FRUIT

NOTES

Septiembre - 2019

YEAR 3 – YEAR 11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				6 743 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 18 SOPA DE ESTRELLAS LOMO A LAS FINAS HIERBAS BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO HELADO
9 641 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7 ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO TORTILLA DE PATATAS CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**10** 580 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3 ARROZ ABANDA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO PATATAS VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	**11** 949 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 43 G.: 11 LENTEJAS EN VINAGRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS YOGUR (ECOLÓGICO)	**12** 827 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 16 TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA LOMO A LA NARANJA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	**13** 648 Kcal. P.: 7 HC.: 36 L.: 55 G.: 13 CREMA DE CALABAZA Y CURRY CAZÓN ADOBADO TOMATE AL HORNO GRATINADO HELADO
16 681 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 12 ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**17** 603 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 21 G.: 4 *"D.O VALENCIA" RICE* PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**18** 723 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 13 SOPA DE AVE CON PASTA HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS PATATA GAJO YOGUR (ECOLÓGICO)	**19** 660 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 7 *ORGANIC PULSES* ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS LIBRITOS DE LOMO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** 897 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11 *GREEK GOURMET DAY* ENSALADA GRIEGA MOUSAKA <RECETA '128423' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '525' CENTRO '207'> YOGURT ECOLOGICO CON MIEL
23 971 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 53 G.: 9 ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** 699 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 37 G.: 9 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	**25** 564 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 24 G.: 8 LACITOS A LA PARMESANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES VERDURAS YOGUR (ECOLÓGICO)	**26** 739 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 19 SOPA DE PESCADO HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA QUESO FRUTA DE TEMPORADA	**27** 628 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 34 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTES Y ZANAHORIA) PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE CEBOLLA HELADO
30 748 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 9 MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) RABAS DE CALAMAR CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA				

BRITISH SCHOOL ALZIRA

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

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

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(1-2 R) Ó VERDURAS(≥ 2R)
- ACEITE DE OLIVA
- PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

- LÁCTEOS (2-4R)
- FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)
- LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)
- HIERBAS, ESPECIES, AJÓ CEBOLLA

SEMANAL

- PATATAS (≤ 3R)
- CARNE ROJA (<2R)
- CARNES PROCESADAS (<1R)
- CARNE BLANCA (2R)
- PESCADO / MARISCO (>2R)
- HUEVOS (2-4R)
- DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA

- AGUA
- ACEITE DE OLIVA
- VEGETALES crudos o cocinados
- FRUTAS O LÁCTEOS
- HIDRATOS DE CARBONO
- PROTEÍNA
  Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI 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

NOTAS