

Menú Octubre

**BRITISH
SCHOOL**



1 VIERNES

ENSALADA MURCIANA CON TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS, ATÚN Y HUEVO DURO

ARROZ A LA MILANESA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMIENTOS ASADOS

HELADO

4 LUNES

ENSALADA DE LOLLO, QUESO CURADO Y TOMATE CON VINAGRETA DE ROMERO

ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y ORÉGANO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CUBITOS DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

5 MARTES

ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE CHERRY, RÚCULA, QUESO DE CABRA

GARBANZOS BOLOÑESA

TORTILLA DE QUESO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES

FRUTA EN ALMÍBAR

6 MIÉRCOLES

ENSALADA DE ESCAROLA, PAVO, NARANJA Y VINAGRETA DE OLIVA VERDE

CREMA DE VERDURAS CON TOSTONES

TIERNOS DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SÉSAMO

YOGUR ECOLÓGICO

7 JUEVES

ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO, QUINOA Y ACEITUNAS

SOPA DE PUCHERO CON ESTRELLITAS

HAMBURGUESA CON LECHUGA, TOMATE Y QUESO EN PAN DE BRIOCHE

FRUTA DE TEMPORADA

8 VIERNES

ENSALADA DE ESPINACA, PARMESANO Y TOMATE CHERRY CON VINAGRETA DE ROMERO

ARROZ AL HORNO

BACALAO ENCEBOLLADO CON GUISANTES SALTEADOS

NATILLAS DE CHOCOLATE

11 LUNES

FESTIVO

12 MARTES

FESTIVO

13 MIÉRCOLES

ENSALADA CAPRESSE: TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA

LENTEJAS CON QUINOA

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN CON CEBOLLA CARAMELIZADA

FRUTA DE TEMPORADA

14 JUEVES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO, ATÚN, ACEITUNAS Y HUEVO DURO

PAELLA VALENCIANA

TORTILLA DE PATATA CON PISTO DE VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

15 VIERNES

ENSALADA DE RÚCULA, TOMATE CHERRY, ATÚN, AGUACATE Y CEBOLLA CON VINAGRE DE MÓDENA

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES

CANELONES DE ATÚN EN BECHAMEL

YOGUR ECOLÓGICO

18 LUNES

ENSALADA DE ARROZ CON CEBOLLA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN

SOPA DE FIDEOS

POLLO CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA Y PATATAS GAJO AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

19 MARTES

ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY, PASAS Y QUESO PARMESANO

CREMA DE LEGUMBRES CON PICADILLO DE JAMÓN

ABADEJO EN ADOBO CON PISTO DE VERDURAS

FRUTA EN ALMÍBAR

20 MIÉRCOLES

ARROZ D.O. VALENCIA

ENSALADA DE ENDIVIAS, SALMÓN, VINAGRETA DE ENELDO Y YOGUR

ARROZ A LA MARINERA CON SEPIA Y MEJILLONES

TORTILLA DE JAMÓN DULCE CON BRÓCOLI GRATINADO

YOGUR ECOLÓGICO

21 JUEVES

ENSALADA DE LECHUGAS MIX CON PAVO, TOMATE, PEPINO Y SALSA DE YOGUR

MACARRONES A LA ITALIANA

SALMÓN PROVENZAL CON COLIFLOR GRATINADA

FRUTA DE TEMPORADA

22 VIERNES

JORNADA GASTRONÓMICA VEGANA

ENSALADA COLESAW

CREMA DE CALABAZA

BURRITOS VEGETARIANOS CON SOJA TEXTURIZADA, PIMIENTO, CEBOLLA Y MAÍZ

FRUTA DE TEMPORADA

25 LUNES

ENSALADA DE LOLLO, QUESO CURADO Y TOMATE CON VINAGRETA DE ROMERO

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA CON SETAS DE CARDO SALTEADAS

FRUTA EN ALMÍBAR

26 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATES CHERRY Y REMOLACHA CON ALIÑO DE MOSTAZA

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA

LONGANIZAS AL HORNO CON LAUREL, AJOS TIERNOS Y SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

27 MIÉRCOLES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS

PIZZA DE JAMÓN YORK, QUESO MOZZARELLA Y CHAMPIÑONES

YOGUR ECOLÓGICO

28 JUEVES

ENSALADA DE LECHUGAS MIX CON PAVO, TOMATE, PEPINO Y SALSA DE YOGUR

ARROZ CALDOSO CON POLLO

FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS BABY SALTEADAS A LA MIEL

FRUTA DE TEMPORADA

29 VIERNES

ENSALADA DE LECHUGAS, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y JAMÓN SERRANO CON VINAGRETA DE ENELDO

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA

POLLO AGRIDULCE CON CALABAZA ASADA

FLAN DE HUEVO