

**BRITISH  
SCHOOL**



# MIENÚ ENERO

## 10 LUNES

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
CON PISTO MANCHEGO

FRUTA

## 11 MARTES

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA,  
ATÚN, HUEVO DURO Y REMOLACHA

ESPIRALES A LA CARBONARA CON  
BACON

MERLUZA AL HORNO SOBRE LECHO  
DE VERDURAS

FRUTA

## 12 MIÉRCOLES

ENSALADA DE COL, CEBOLLA,  
ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA

ARROZ A BANDA

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA

FRUTA

## 13 JUEVES

ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO,  
SÉSAMO Y MENTA

SOPA DE ESTRELLAS CON VERDURA  
(PUERRO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)

SALMÓN CON BECHAMEL SUAVE  
AL HORNO Y ZANAHORIA BABY  
CARELIZADA

YOGUR ECOLÓGICO

## 14 VIERNES

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,  
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, PAVO  
Y ACEITE DE ROMERO

CREMA DE CALABAZA Y ALBAHACA

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA CON AROS DE CEBOLLA

FRUTA

## 17 LUNES

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO,  
JAMÓN YORK Y TOMATE, ADEREZADA  
CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

MACARRONES CON CHORIZO Y QUESO

ABADEJO A LA ANDALUZA  
CON BRÓCOLI GRATINADO

FRUTA

## 18 MARTES

ENSALADA DE BROTES, TOMATE,  
MAÍZ, ZANAHORIA, PIMIENTO,  
ACEITUNAS Y PAVO

SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO

STROGONOFF DE CERDO Y SETAS

FRUTA

## 19 MIÉRCOLES

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

GARBANZOS GUIADOS CON  
ZANAHORIA

TORTILLA DE PATATAS CON  
CHAMPIÑONES

YOGUR ECOLÓGICO

## 20 JUEVES

ENSALADA DE BROTES, JAMÓN YORK,  
ATÚN Y ACEITUNAS CON VINAGRE DE  
MÓDENA

HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)

HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN  
BRIOCHE

FRUTA

## 21 VIERNES

**GOLFO DE BENGALA-INDIA**

LECHUGA Y PEPINO

ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ

POLLO TANDOORI  
CON COUS COUS CON VERDURAS

LASSI DE PLÁTANO ESPECIADO

## 24 LUNES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATÚN, ACEITUNAS, MAÍZ, ZANAHORIA  
Y HUEVO

PAELLA VALENCIANA

TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO  
CON COLIFLOR AL CURRY HORNEADA

FRUTA

## 25 MARTES

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN,  
AGUACATE Y SOJA CON VINAGRE DE  
MÓDENA

ARROZ A LA CUBANA

HUEVO CON SALCHICHAS

FRUTA

## 26 MIÉRCOLES

ENSALADA CAMPERA DE PATATA,  
PIMIENTO ROJO, ATÚN Y SALSA ROSA

CREMA DE GUIANTES A LA MENTA

PIZZA DE JAMÓN YORK, QUESO Y  
CHAMPIÑONES

YOGUR ECOLÓGICO

## 27 JUEVES

ENSALADA VARIADA (LECHUGA,  
TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA,  
PIMIENTO, ACEITUNAS, HUEVO DURO  
Y ATÚN)

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

FRUTA

## 28 VIERNES

MIX DE LECHUGAS CON UVA,  
MANZANA, QUESO FETA Y VINAGRETA  
DE MIEL

CODITOS CON TOMATE Y ATÚN

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN Y  
VERDURAS SALTEADAS CON SALSA  
DE SOJA

FRUTA

## 31 LUNES

ENSALADA IV ESTACIONES (COL  
LOMBARDA, ESPÁRRAGOS, LECHUGA Y  
TOMATE) CON DRESSING DE YOGUR

CREMA DUBARRY (COLIFLOR Y PATATA)

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON  
ROMERO FRESCO

QUINOA (ECOLÓGICA) CON VERDURAS

FRUTA

