



I'm BRITISH

Bachiller

Mayo 2023

1 LUNES
FESTIVO

1.002 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 8
8 LUNES
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TABULE DE GARBANZOS CON CUSCÚS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FILETE DE MERLUZA CON SALSA MARINERA
BOQUERONES REBOZADOS CASEROS
CALABACÍN AL HORNO
BUFFET DE FRUTA

1.104 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 10
15 LUNES
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
GARBANZOS Y PATATA SALTEADOS CON JAMÓN
BROCHETA DE POLLO AL HORNO
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
PATATA GAJO
BUFFET DE FRUTA

1.022 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 14
22 LUNES
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO, JAMÓN YORK Y TOMATE ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN
PASTA TIBURÓN NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA
HUEVOS ROTOS CON CALABACÍN Y BACON
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
BUFFET DE FRUTA

1.170 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 11
29 LUNES
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA, JAMÓN, JUDÍA BROTE Y TOMATE CHERRY
FIDEUÁ CON PESCADO
REVUELTO ARAGONÉS CON HUEVO, JAMÓN, PATATA Y PIMIENTO VERDE
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
GUISANTES REHOGADOS
HELADO
BUFFET DE FRUTA

1.164 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 50 G.: 11
2 MARTES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMÓN
PIZZA VEGETAL
BUFFET DE FRUTA

1.182 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 11
9 MARTES
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHERIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TORTILLA DE QUESO
HUMMUS
BUFFET DE FRUTA

1.249 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 58 G.: 15
16 MARTES
ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE VALENCIANO Y DADOS DE PAVO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ARROZ A LA CUBANA
LONGANIZAS Y HUEVO
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO
LORRAINE
BUFFET DE FRUTA

1.007 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8
23 MARTES
ENSALADA DE BROTES, TOMATE, MAÍZ, ZANAHERIA, PIMIENTO, ACEITUNAS Y PAVO
ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
GALLO SAN PEDRO MARINERA
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHERIA & CEBOLLA
MENESTRA DE VERDURAS
BUFFET DE FRUTA

1.145 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 7
30 MARTES
ENSALADA FENICIA (TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, MENTA Y LECHUGA)
ARROZ AL HORNO
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO
BOCADITOS DE BACALAO CON TOMATE
COLIFLOR GRATINADA
BUFFET DE FRUTA

1.447 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 8
3 MIÉRCOLES
ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA, TOMATE, ATÚN, HUEVO Y ZANAHERIA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS DE ESPINACAS
PISTO
YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

1.028 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 44 G.: 10
10 MIÉRCOLES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN, ACEITUNA, MAÍZ, ZANAHERIA Y HUEVO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
POLLO AL AJILLO
GUISANTES REHOGADOS
YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

851 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 13
17 MIÉRCOLES
JORNADA POLINESIA
ENSALADA TIKI
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
HELADO
BUFFET DE FRUTA

982 Kcal. P.: 20 HC.: 25 L.: 53 G.: 15
24 MIÉRCOLES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHERIA)
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

919 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 38 G.: 6
31 MIÉRCOLES
ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE VALENCIANO Y DADOS DE PAVO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

825 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 54 G.: 10
4 JUEVES
ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
BUFFET DE FRUTA

1.073 Kcal. P.: 48 HC.: 35 L.: 15 G.: 3
11 JUEVES
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHERIA, SURIMI Y MANZANA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS, GAMBAS Y SOJA)
GOULASH DE CALAMARES
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
GELATINA DE FRESA
BUFFET DE FRUTA

1.067 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 15
18 JUEVES
ENSALADA HAWAIANA (LECHUGA, PASTA TRICOLOR, MAÍZ Y PIÑA)
CREMA DE ZANAHERIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
BUFFET DE FRUTA

821 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 5
25 JUEVES
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN, AGUACATE Y SOJA CON VINAGRE DE MÓDENA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA
BUFFET DE FRUTA

1.056 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6
5 VIERNES
ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHERIA
ESPIRALES CON BECHAMEL
ABADEJO A LA ANDALUZA
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
PATATA ASADA
BUFFET DE FRUTA

864 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 1
12 VIERNES
ENSALADA DE BROTES, JAMÓN YORK, ATÚN Y ACEITUNAS CON VINAGRE DE MÓDENA
SOPA JULIANA CON VERDURAS
CANELONES MIXTOS
CANELONES DE ESPINACAS
BUFFET DE FRUTA

791 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 G.: 10
19 VIERNES
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE MERLUZA ORLY
ABADEJO A LA ALBUFERA
VERDURAS SALTEADAS
BUFFET DE FRUTA

1.177 Kcal. P.: 31 HC.: 24 L.: 42 G.: 10
26 VIERNES
ENSALADA IV ESTACIONES (COL LOMBARDA, ESPÁRRAGOS, LECHUGA Y TOMATE) CON DRESSING DE YOGUR
LENTEJAS CON ARROZ
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BUFFET DE FRUTA

