



Mayo 2023

I'm
BRITISH

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
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
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
BUFFET DE FRUTA

1.170 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 11

29 LUNES

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMÓN, JUDÍA BROTE Y TOMATE CHERRY
FIDEUÁ CON PESCADO
REVUELTO ARAGONÉS CON HUEVO, JAMÓN, PATATA Y PIMIENTO VERDE
GUISANTES REHOGADOS
HELADO
BUFFET DE FRUTA

1.164 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 50 G.: 11

2 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMÓN
BUFFET DE FRUTA

1.182 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 11

9 MARTES

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
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
BUFFET DE FRUTA

1.007 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

23 MARTES

ENSALADA DE BROTES, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, PIMIENTO, ACEITUNAS Y PAVO
ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
GALLO SAN PEDRO MARINERA
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
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 ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
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, ZANAHORIA Y HUEVO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
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, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS CON CRUIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
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
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
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, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS, GAMBAS Y SOJA)
GOULASH DE 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 ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
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
BUFFET DE FRUTA

1.056 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

5 VIERNES

ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA
ESPIRALES CON BECHAMEL
ABADEJO A LA ANDALUZA
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
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
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
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BUFFET DE FRUTA