

BSA: MENÚ ABRIL

15 LUNES

1244 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMÓN, JUDÍA BROTE Y TOMATE CHERRY

PAELLA CON ALCACHOFA Y COSTILLA

FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
CROQUETAS DE BACALAO

BRÓCOLI GRATINADO

BUFFET DE FRUTA

22 LUNES

919 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 7

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

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

GALLO SAN PEDRO CON REBOZADO CASERO
GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE

COLIFLOR

BUFFET DE FRUTA

29 LUNES

1158 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE VALENCIANO Y DADOS DE PAVO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ARROZ AL HORNO

ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA

ESPINACAS A LA CREMA

BUFFET DE FRUTA

9 MARTES

886 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

ENSALADA FENICIA: TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, MENTA Y LECHUGA

ESCUDELLA CON ARROZ

TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO
PASTEL DE HUEVO, JAMÓN Y BRÓCOLI

PISTO

BUFFET DE FRUTA

16 MARTES

873 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 8

ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORGILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO

LOMO DE SAJONIA

BUFFET DE FRUTA

23 MARTES

905 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

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

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES

POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
FILETE DE POLLO A LA NARANJA

BUFFET DE FRUTA

30 MARTES JORNADA FISH REVOLUTION

842 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO Y ATÚN

FRITURA DE PESCADO

CHAMPIÑONES

BUFFET DE FRUTA

10 MIÉRCOLES

908 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

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

MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ABADEJO A LA BILBAINA

YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

17 MIÉRCOLES JORNADA ARGENTINA

1.223 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 16

ENSALADA MIXTA ARGENTINA (LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y LIMÓN)

LOCRO ARGENTINO

COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI

PATATAS FRITAS

YOGUR (ECOLÓGICO) CON DULCE DE LECHE
BUFFET DE FRUTA

24 MIÉRCOLES

1.466 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

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

ARROZ A LA CUBANA

LONGANIZAS Y HUEVO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO

YOGUR (ECOLÓGICO)
BUFFET DE FRUTA

11 JUEVES

979 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 12

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y CEBOLLA CARAMELIZADA
HAMBURGUESA DE QUINOA CON SALSA DE YOGUR

PATATA GAJO

BUFFET DE FRUTA

18 JUEVES

909 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 11

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

CREMA DE VERDURAS

POLLO CON SALSA BARBACOA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

GUISANTES REHOGADOS

BUFFET DE FRUTA

25 JUEVES

OPEN DAY

1.581 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ZANAHORIA, HUEVO DURO, ATÚN Y AGUACATE CON AOVE

ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS

CARRILLADA EN SALSA
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE HIERBAS

PURÉ DE PATATAS

NATILLAS CASERAS CON GALLETA
BUFFET DE FRUTA

12 VIERNES

966 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

SALPICAO: ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES, MANZANA Y MAÍZ

GARBANZOS GUIADOS CON CALABAZA Y PATATA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LOMO AL GRILL

MENESTRA DE VERDURAS

BUFFET DE FRUTA

19 VIERNES

931 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 44 G.: 9

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
TORTILLA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

BUFFET DE FRUTA

26 VIERNES

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

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS

SOPA DE LLUVIA CON GALLINA, JAMÓN Y HORTALIZAS

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

BUFFET DE FRUTA

RESPECTA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



Agua



Frutas (1 ó 2 rac.)
Verduras (>= 2 rac.)



Aceite de Oliva



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 ó 2 rac.)



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca u hortalizas

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 rac.)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 ó 2 rac.)
- Legumbres y Leguminosas (>=2 rac.)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (<= 3 rac.)
- Carne Roja (<2 rac.)
- Carnes procesadas (<1 rac.)
- Carne Blanca (2 rac.)
- Pescado/Marisco (>2 rac.)
- Huevos (2 a 4 rac.)
- Dulces (<= 2 rac.)

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



Agua



Aceite de Oliva



Vegetales



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Hemos comido...

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Podemos cenar...

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o Huevo

Carne Magra o Huevo

Pescado o carne magra

Lácteo o fruta

Fruta

NOTAS

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

BRITISH SCHOOL





BSA: APRIL'S MENU

9 TUESDAY

886 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

PHOENICIAN SALAD: TOMATO, CUCUMBER, ONION, RED AND GREEN PEPPERS, MINT AND LETTUCE

ESCUDELLA STEW WITH RICE

SPANISH OMELETTE WITH SERRANO HAM EGG, HAM AND BROCCOLI QUICHE

RATATOUILLE

FRUIT BUFFET

16 TUESDAY

873 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 8

CABBAGE SALAD WITH ONION, CARROT, CRABSTICKS AND APPLE

SPANISH COCIDO BROTH
FULL COCIDO STEW: CHICK PEAS, BLACK PUDDING, CHICKEN, POTATO AND CABBAGE

SEASONED PORK LOIN

FRUIT BUFFET

23 TUESDAY

905 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

SALAD: LETTUCE, TOMATO, SWEETCORN, CARROT, PEPPER, OLIVES, BOILED EGG AND TUNA

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

ROAST CHICKEN WITH FRESH ROSEMARY
CHICKEN BREAST IN ORANGE SAUCE

FRUIT BUFFET

30 TUESDAY JORNADA FISH REVOLUTION

842 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

SALAD: LETTUCE, CARROT, TOMATO, OLIVES AND ONION

PASTA BAKE WITH CHEESE AND TUNA
FRIED FISH

MUSHROOMS

FRUIT BUFFET

10 WEDNESDAY

908 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

TOMATO SALAD WITH ONION, TUNA, AVOCADO, SOYA SPROUTS AND BALSAMIC VINEGAR

MACARONI BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MINCED MEAT)

COD FILLET IN SAUCE
BILBAO STYLE COD

ORGANIC YOGHURT
FRUIT BUFFET

17 WEDNESDAY JORNADA ARGENTINA

1.223 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 16

ARGENTINIAN SALAD (LETTUCE, ONION, TOMATO AND LEMON)



ARGENTINIAN "LOCRO" STEW
RIBS WITH CHIMICHURRI
CHIPS

ORGANIC YOGHURT WITH DULCE DE LECHE
FRUIT BUFFET

24 WEDNESDAY

1.466 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

BABYLEAF SALAD WITH COOKED HAM, TUNA, OLIVES AND BALSAMIC VINEGAR

OVEN-COOKED WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
SAUSAGES AND EGGS

HAM AND CHEESE QUICHE

ORGANIC YOGHURT

FRUIT BUFFET

11 THURSDAY

979 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 12

SALAD: LETTUCE, TOMATO, BOILED EGG, TUNA AND AVOCADO

CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

TURKEY BURGER, EMMENTAL CHEESE AND Caramelised ONION
QUINOA BURGER WITH YOGHURT SAUCE

POTATO WEDGES

FRUIT BUFFET

18 THURSDAY

909 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 11

SALAD: LETTUCE, TOMATO, TUNA, OLIVES, SWEETCORN, CARROT AND BOILED EGG

CREAM OF VEGETABLE SOUP

CHICKEN WITH BBQ SAUCE
GRILLED CHICKEN BREAST

SAUTÉED PEAS

FRUIT BUFFET

25 THURSDAY OPEN DAY

1.581 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

BABYLEAF SALAD WITH TOMATO, CARROT, BOILED EGG, TUNA AND AVOCADO DRESSED WITH OLIVE OIL

WHOLE WHEAT SPAGHETTI WITH VEGETABLES

TENDER PORK IN GRAVY
GRILLED CHICKEN BREAST WITH HERBS

MASHED POTATOES

HOMEMADE CUSTARD WITH BISCUITS
FRUIT BUFFET

12 FRIDAY

966 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

SALPICAO: SHREDDED CARROT, GREEN OLIVES, APPLE AND SWEETCORN

CHICKPEA, PUMPKIN AND POTATO STEW

OVEN-COOKED PORK CHOPS WITH ONIONS AND PEPPERS

GRILLED PORK LOIN

MIXED VEGETABLES

FRUIT BUFFET

19 FRIDAY

931 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 44 G.: 9

LENTIL SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT

BUTTER BEANS AND QUINOA

TRADITIONAL 'HUEVOS ROTOS' WITH SLICED POTATOES AND SERRANO HAM
OMELETTE WITH GREEN ASPARAGUS

FRUIT BUFFET

26 FRIDAY

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

PASTA SALAD WITH TOMATO, ONION AND BLACK OLIVES

CHICKEN, HAM AND VEGETABLE BROTH

OVEN-COOKED SALMON WITH OLIVE OIL AND HERB DRESSING SERVED WITH POTATOES

GARLIC MACKEREL WITH TOMATO SAUCE

FRUIT BUFFET

15 MONDAY

1.244 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 8

SALAD: LETTUCE, CARROT, HAM, BEAN SPROUTS AND CHERRY TOMATOES

ARTICHOKE AND PORK RIB PAELLA

FILLET OF HAKE WITH LEMON
COD CROQUETTES

BAKED BROCCOLI

FRUIT BUFFET

22 MONDAY

919 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 7

SALAD: LETTUCE, SWEETCORN, CHEESE, HAM AND TOMATO DRESSED WITH OLIVE OIL

TRADITIONAL LENTIL STEW

HOMEMADE BATTERED FISH
FISH WITH GARLIC AND PARSLEY SAUCE

CAULIFLOWER

FRUIT BUFFET

29 MONDAY

1.158 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

LAMB'S LETTUCE SALAD WITH VALENCIAN TOMATO AND TURKEY CUBES DRESSED WITH OLIVE OIL

ARROZ AL HORNO (OVEN-COOKED RICE DISH WITH PORK RIBS, CHICK PEAS, BLACK PUDDING AND POTATOES)

BREADED CHICKEN MORSELS
CHICKEN BREAST IN GRAVY

CREAMED SPINACH

FRUIT BUFFET

