

MENÚ OCTUBRE

7 LUNES

878 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y JAMÓN YORK, CON ALIÑO AGRIDULCE BLANCO

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA

BUFFET DE FRUTA

14 LUNES

940 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 45 G.: 12

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA

SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
POLLO A LA CAZADORA

BRÓCOLI GRATINADO
BUFFET DE FRUTA

21 LUNES

1437 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA, TOMATE, ATÚN, HUEVO Y ZANAHORIA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY

PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
PIZZA VEGETAL

BUFFET DE FRUTA

28 LUNES

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

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

ARROZ CALDOSO

POLLO AL AJILLO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI

VERDURAS SALTEADAS
BUFFET DE FRUTA

1 MARTES

1.079 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 60 G.: 19

ENSALADA COMPLETA: LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA

SOPA DE MENUDILLOS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL

BUFFET DE FRUTA

8 MARTES

996 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

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

HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
HUEVOS FRITOS CON PAPAS DADO VAPOR Y AJILIMOJILI DE OLIVA

JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA

BUFFET DE FRUTA

15 MARTES

889 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

LAZOS A LA PARMESANA

SUQUET DE DADOS DE RAPE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS

BUFFET DE FRUTA

22 MARTES

1.206 Kcal. P.: 30 HC.: 19 L.: 49 G.: 11

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

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA

POLLO ASADO CON PIÑA
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS

HUMMUS

BUFFET DE FRUTA

29 MARTES

827 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

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

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA

BUFFET DE FRUTA

2 MIÉRCOLES

1.444 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 51 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGAS MIX, TOMATE, OLIVAS, CON LÁMINAS DE QUESO Y ACEITE DE AJO

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO

CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE ESPINACAS

MAHONESA

BUFFET DE FRUTA

9 MIÉRCOLES

FESTIVO

DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

16 MIÉRCOLES

1.261 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO, QUINOA (ECOLÓGICA) Y ACEITUNAS
GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY

PATATAS DADO

YOGUR (ECOLÓGICO)/FRUTA

23 MIÉRCOLES

1.103 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 48 G.: 16

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

SOPA DE ESTRELLAS

CHULETA DE SAJONIA
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA

MENESTRA DE VERDURAS

YOGUR (ECOLÓGICO)/FRUTA

30 MIÉRCOLES

1.065 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDÍA BROTE Y ZANAHORIA

MACARRONES A LA CARBONARA

FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

BRÓCOLI GRATINADO

YOGUR (ECOLÓGICO)/FRUTA

3 JUEVES

1.250 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

ENSALADA HAWAIANA: LECHUGA, PASTA TRICOLOR, MAÍZ, PIÑA Y JAMÓN YORK

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA

TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE BACON

SAMFAINA

YOGUR (ECOLÓGICO)/FRUTA

10 JUEVES

951 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

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

ESPAGUETIS BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ABADEJO A LA PORTUGUESA

BUFFET DE FRUTA

17 JUEVES

1.494 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 11

ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE, ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y QUESO

ARROZ A LA CUBANA

LONGANIZAS Y HUEVO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)

BUFFET DE FRUTA

24 JUEVES

1.097 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

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

ARROZ AL HORNO

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS Y KETCHUP

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS

CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
BUFFET DE FRUTA

31 JUEVES

ESPECIAL HALLOWEEN

1.036 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 59 G.: 15

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

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO

HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA CARAMELIZADA

PATATAS FRITAS
HELADO

4 VIERNES

852 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 16

ENSALADA DE QUINOA (ECOLÓGICA) CON VERDURAS DE TEMPORADA SALTEADAS

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES

BROCHETA DE POLLO AL HORNO
BROCHETA DE POLLO MARINADA CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE

PATATA PANADERA CON PIMIENTOS

BUFFET DE FRUTA

11 VIERNES

TERRA MEIGA

1.003 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

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

ARROZ CALDOSO DE GRELOS Y MEJILLÓN

LACÓN CON PATATAS COCIDAS

BICA GALLEGA

18 VIERNES

961 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 8

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

GUIISO DE PATATAS CON CHISTORRA

BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO
ESPARRAGADA DE MERLUZA Y CALABACÍN

GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN

BUFFET DE FRUTA

25 VIERNES

1.044 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 11

ENSALADA COMPLETA: LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA

FIDEUÁ CON PESCADO

TORTILLA FRANCESA CON PAVO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO

PIMIENTO ASADO

BUFFET DE FRUTA

BRITISH SCHOOL



OCTOBER MENU

7 MONDAY

878 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

SALAD WITH LETTUCE, CARROT, SWEETCORN, COOKED HAM AND WHITE SWEET AND SOUR DRESSING

SPANISH *COCIDO* BROTH

STEWED MEAT AND VEGETABLES
GRILLED VEGGIE BURGER

FRUIT BUFFET

14 MONDAY

940 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 45 G.: 12

CAPRESSE SALAD WITH TOMATO, WHITE CHEESE AND BASIL OIL

MEAT BROTH WITH PASTA STARS, BOILED EGG AND HAM
ROAST CHICKEN WITH THYME AND GRAVY
CHICKEN WITH ROAST VEGETABLES

BROCCOLI AU GRATIN

FRUIT BUFFET

21 MONDAY

1437 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

LENTIL SALAD WITH LETTUCE, TOMATO, TUNA, BOILED EGG AND CARROT

BUTTER BEANS AND DICED VEGETABLES SEASONED WITH CURRY

HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA
VEGGIE PIZZA

FRUIT BUFFET

28 MONDAY

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

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

RICE, VEGETABLE AND CHICKEN STEW

GARLIC CHICKEN
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH CHIMICURRI SAUCE

SAUTÉED VEGETABLES

FRUIT BUFFET

1 TUESDAY

1.079 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 60 G.: 19

COMPLETE SALAD: LETTUCE, CARROT, TOMATO, OLIVES AND ONION

CHICKEN SOUP

SEASONED PORK LOIN
ROAST PORK CHOPS

GARLIC & PARSLEY MUSHROOMS

FRUIT BUFFET

8 TUESDAY

996 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

SALAD WITH LETTUCE, CARROT, HAM, BEANSPOUTS AND CHERRY TOMATOES

CASTILIAN LENTIL STEW

SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGES
FRIED EGGS WITH STEAMED DICED POTATOES AND OLIVE AND GARLIC OIL DRESSING
GREEN BEANS AND CARROTS
FRUIT BUFFET

15 TUESDAY

889 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

SALAD: ICEBERG LETTUCE, TOMATO, CARROT, TURKEY AND ROSEMARY OIL

PARMESAN PASTA BOWS

MONKFISH STEW
MONKFISH AND VEGETABLE CASSEROLE

FRUIT BUFFET

22 TUESDAY

1.206 Kcal. P.: 30 HC.: 19 L.: 49 G.: 11

FOUR SEASON SALAD: RED CABBAGE, ASPARAGUS, LETTUCE AND TOMATO WITH YOGHURT DRESSING

SEASONAL VEGETABLE SOUP

ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES

HUMMUS

FRUIT BUFFET

29 TUESDAY

827 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

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

LENTIL AND BROCCOLI STEW

FRIED EGGS WITH POTATOES AND SERRANO HAM
MURCIAN SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE AND ONION

FRUIT BUFFET

2 WEDNESDAY

1.444 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 51 G.: 9

TOMATO SALAD WITH OLIVES, CHEESE AND GARLIC DRESSING

WHOLEGRAIN MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE

HAM CROQUETTES
SPINACH CROQUETTES

MAYONNAISE

FRUIT BUFFET

9 WEDNESDAY

HOLIDAY

DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

16 WEDNESDAY

1.261 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

ORGANIC QUINOA SALAD WITH CUCUMBER, TOMATO, SWEETCORN, RED PEPPER AND OLIVES

ORGANIC QUINOA, CHICK PEA AND VEGETABLE WOK

BEEF MEATBALLS IN GRAVY
MEATBALLS IN CURRY SAUCE

DICED POTATOES

HOMEMADE YOGHURT/FRUIT

23 WEDNESDAY

1.103 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 48 G.: 16

TUNA AND EGG SALAD WITH LETTUCE, TOMATO, SWEETCORN, CARROT, PEPPER AND OLIVES

PASTA STAR SOUP

PORK CHOPS
BBQ RIBS

MIXED VEGETABLES

HOMEMADE YOGHURT/FRUIT

30 WEDNESDAY

1.065 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

BEANSPOUT SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN AND CARROT

MACARONI CARBONARA

HOMEMADE BATTERED HAKE FILLET
GRILLED HAKE FILLET

BROCCOLI AU GRATIN

HOMEMADE YOGHURT/FRUIT

3 THURSDAY

1.250 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

HAWAIIAN SALAD: LETTUCE, COLOURED PASTA, SWEETCORN, PINEAPPLE AND COOKED HAM

BUTTER BEANS WITH LEEK AND TURMERIC SAUCE

SPANISH OMELETTE
BACON OMELETTE

SAMFAINA

HOMEMADE YOGHURT/FRUIT

10 THURSDAY

951 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

FOUR SEASON SALAD: RED CABBAGE, ASPARAGUS, LETTUCE AND TOMATO WITH YOGHURT DRESSING

SPAGHETTI BOLOGNESE
(WITH TOMATO SAUCE AND MINCED MEAT)

POLLOCK WITH CRISPY POTATOES
PORTUGUESE STYLE POLLOCK

FRUIT BUFFET

17 THURSDAY

1.494 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 11

GREEK SALAD WITH CUCUMBER, TOMATO, OREGANO, BLACK OLIVES, ONION AND CHEESE

ARROZ A LA CUBANA
(OVEN-COOKED WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE)

SAUSAGES AND EGGS
CHICK PEA FALAFEL

FRUIT BUFFET

24 THURSDAY

1.097 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

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

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

BAKED SALMON SEASONED WITH HERBS AND OLIVE OIL

GARLIC & PARSLEY MUSHROOMS

FRUIT BUFFET

31 THURSDAY

HALLOWEEN SPECIAL

1.036 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 59 G.: 15

TUNA AND AVOCADO SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND BOILED EGG

CREAM OF PUMPKIN AND SWEET POTATO

MONSTROUS HAMBURGER WITH TOMATO AND CHEESE

COUS-COUS HAMBURGER WITH CARAMELISED ONION

CHIPS

ICECREAM

4 FRIDAY

852 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 16

ORGANIC QUINOA SALAD WITH SAUTÉED SEASONAL VEGETABLES

CREAM OF ASPARAGUS WITH CROUTONS

OVEN-COOKED CHICKEN SKEWERS WITH HONEY, GINGER AND SOY SAUCE

OVEN-COOKED SLICED POTATOES AND PEPPERS

FRUIT BUFFET

11 FRIDAY

TERRA MEIGA

1.003 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

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

RICE STEW WITH TURNIP GREENS AND MUSSELS

PORK SHOULDER WITH BOILED POTATOES

BICA GALLEGA
(TRADITIONAL GALICIAN SPONGE CAKE)

18 FRIDAY

961 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 8

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

POTATO AND CHORIZO STEW

MARINATED FISH MORSELS
HAKE, COURGETTE AND ASPARAGUS

PEAS WITH ONIONS AND SERRANO HAM

FRUIT BUFFET

25 FRIDAY

1.044 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 11

COMPLETE SALAD: LETTUCE, CARROT, TOMATO, OLIVES AND ONION

FIDEUÀ

TURKEY OMELETTE
HAM AND CHEESE QUICHE

ROAST PEPPER

FRUIT BUFFET

BRITISH SCHOOL





RESPETA 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.)

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 ADEGUADO MENÚ DE CENA



Agua



Aceite de Oliva



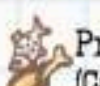
Vegetales



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

