

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|--|---|--|
| 1 SEMANA SANTA | 2 Arroz blanco Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan White rice Codfish croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread | 3 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread | 4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 5 Macarrones salteados Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Sautéed macaroni Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread | VE: 3250/778 GT: 24 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1 |
| 8 Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread | 9 Coditos salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread | 10 Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread | 11 Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread | 12 Arroz salteado Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Sautéed rice Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread | VE: 2948/705 GT: 19 GS: 5 HC: 131 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2 |
| 15 Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 17 Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread | 18 Arroz salteado Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed rice Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 19 Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread | VE: 3160/756 GT: 24 GS: 4 HC: 104 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2 |
| 22 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread | 23 Coditos salteados Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread | 24 Judías verdes salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Sautéed green beans Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread | 25 Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread | 26 SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread | VE: 3289/787 GT: 36 GS: 6 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1 |
| 29 Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread | 30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | | | El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas. | VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1 |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>VE: 2993/716 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con patatas asadas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur de soja y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Soy yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2966/710 GT: 19 GS: 4 HC: 131 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3123/747 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Soy yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave Pavo a la plancha con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Grilled turkey with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3122/747 GT: 32 GS: 5 HC: 89 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 3034/726 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 3045/729 GT: 20 GS: 5 HC: 133 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3171/759 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3132/749 GT: 28 GS: 6 HC: 93 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod croquettes and tuna dumplings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 3223/771 GT: 27 GS: 6 HC: 104 AZ: 32 PROT: 31 SAL: 2</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Paella mixta Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Mixed paella Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2964/709 GT: 22 GS: 5 HC: 125 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3226/772 GT: 24 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3258/779 GT: 36 GS: 6 HC: 92 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod croquettes and tuna dumplings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce French omelette with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 2967/710 GT: 23 GS: 4 HC: 97 AZ: 32 PROT: 29 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Verduras salteadas Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Stir fry vegetables Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread</p> | <p>VE: 2960/708 GT: 23 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with salad Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 2777/664 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Stir fry vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3266/781 GT: 36 GS: 6 HC: 91 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Chicken breast with salad Fruit and bread</p> | | | <p>SIN LEGUMBRES, TERNERA El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2437/583 GT: 8 GS: 1 HC: 91 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod croquettes and tuna dumplings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Noodle soup Beef steak with salad Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce French omelette with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 2926/700 GT: 21 GS: 3 HC: 97 AZ: 32 PROT: 31 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Verduras salteadas Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Stir fry vegetables Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas caseras con patatas asadas Fruta y pan integral Vegetables cream Homemade meatballs with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread</p> | <p>VE: 3028/724 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with salad Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa casera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Homemade hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 2818/674 GT: 20 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Stir fry vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3266/781 GT: 36 GS: 6 HC: 91 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Chicken breast with salad Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2437/583 GT: 8 GS: 1 HC: 91 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>VE: 2993/716 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con patatas asadas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur de soja y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Soy yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2966/710 GT: 19 GS: 4 HC: 131 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3123/747 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Soy yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave Pavo a la plancha con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Grilled turkey with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3122/747 GT: 32 GS: 5 HC: 89 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>VE: 2889/691 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur de soja y pan Pasta soup (without egg) Roasted lemon chicken with french fries Soy yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2809/672 GT: 18 GS: 4 HC: 125 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Grilled turkey with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3029/725 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Rioja style lentils Beef steak with lettuce and beets Soy yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled turkey with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 2852/682 GT: 24 GS: 4 HC: 82 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2998/717 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>VE: 2902/694 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2858/684 GT: 18 GS: 5 HC: 127 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Pasta (sin huevo) carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Pumpkin soup Grilled turkey with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3111/744 GT: 25 GS: 4 HC: 99 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Beef steak with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave con pasta (sin huevo) San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3073/735 GT: 28 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>SIN HUEVO, FS El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2998/717 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>VE: 2889/691 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2848/681 GT: 18 GS: 5 HC: 127 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Pasta (sin huevo) carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Grilled turkey with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3101/742 GT: 25 GS: 4 HC: 99 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Beef steak with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave con pasta (sin huevo) San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3063/733 GT: 29 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2998/717 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 3131/749 GT: 24 GS: 5 HC: 99 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 3015/721 GT: 19 GS: 5 HC: 133 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3236/774 GT: 24 GS: 4 HC: 107 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3343/800 GT: 36 GS: 7 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>SIN FS, MARISCO El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Macarrones a la amatriciana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread</p> | <p>VE: 3131/749 GT: 24 GS: 5 HC: 99 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 1</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Escalope a la milanesa con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>9</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and bread</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 3015/721 GT: 19 GS: 5 HC: 133 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>15</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread</p> | <p>VE: 3236/774 GT: 24 GS: 4 HC: 107 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>23</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and bread</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Cooked breaded ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread</p> | <p>VE: 3343/800 GT: 36 GS: 7 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 2994/716 GT: 17 GS: 5 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 1</p> |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|--|--|--|
| 1 SEMANA SANTA | 2 Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod croquettes and tuna dumplings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread | 3 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread | 4 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread | 5 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & cheese Fruit and bread | VE: 3013/721 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 1 |
| 8 Salteado de judías verdes Pavo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled turkey with mashed potatoes Fruit and bread | 9 Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread | 10 Lentejas a la campesina Albóndigas de ternera con jardinera Fruta y pan integral Vegetables lentils Beef meatballs with mixed vegetables Fruit and wholemeal bread | 11 Sopa de fideos Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Noodle soup Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread | 12 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread | VE: 2895/693 GT: 16 GS: 4 HC: 136 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1 |
| 15 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread | 17 Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread | 18 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 19 Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread | VE: 3108/744 GT: 23 GS: 4 HC: 104 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2 |
| 22 Crema de calabacín Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | 23 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread | 24 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread | 25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread | 26 SUGGESTIONS DAY Sopa de ave Pavo a la plancha con patatas gajo Postre especial y pan Chicken soup Grilled turkey with potato wedges Special desserts and bread | VE: 3123/747 GT: 30 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1 |
| 29 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan Carrot cream Chicken breast with pilaf rice Fruit and bread | 30 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread | | | El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas. | VE: 2808/672 GT: 14 GS: 4 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 1 |

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>5</p> <p>Pasta (sin gluten) amatriciana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in amatriciana sauce Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>VE: 3019/722 GT: 24 GS: 7 HC: 98 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p> |
| <p>8</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>9</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with bolognese sauce Grilled hake with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>10</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Meatballs with vegetables Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>11</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread (gluten free)</p> | <p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>VE: 3010/720 GT: 23 GS: 7 HC: 129 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>15</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Spanish omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p> | <p>19</p> <p>Panaché de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Steamed vegetables Chicken breast with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>VE: 3126/748 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>23</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread (gluten free)</p> | <p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de ave con fideos (sin gluten) Pavo a la plancha con patatas gajo Postre especial y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Grilled turkey with potato wedges Special desserts and bread (gluten free)</p> | <p>VE: 2930/701 GT: 29 GS: 7 HC: 85 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con arroz pilaf Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Grilled pork chop with pilaf rice Fruit and bread (gluten free)</p> | <p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> | | | <p>El menú de infantil será siempre sin azúcares añadidos, incluido el postre que será yogur natural sin azúcar. Así mismo, este menú puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p> | <p>VE: 3065/733 GT: 22 GS: 7 HC: 102 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1</p> |