

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate o Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz o Ventresca de merluza a la plancha Fruta y pan Rice with tomato sauce or Milanese rice Cod croquettes and tuna dumplings with lettuce and sweetcorn salad or Grilled hake Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate o Pollo a la barbacoa Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with lettuce &amp; tomatoes or Roasted chicken with barbecue sauce Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lomo a la plancha Fruta y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Grilled tenderloin Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones a la amatriciana o Ensalada de pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y queso o Tortilla de calabacín Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce or Pasta salad Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce &amp; cheese or Zucchini omelette Fruit and bread</p>
<p><b>8</b></p> <p>Salteado de judías verdes o Crema de espinacas Escalope a la milanesa con puré de patatas o Chuleta de aguja Fruta y pan Sautéed green beans or Spinach cream Milanesa style breaded steak with mashed potatoes or Rib chop Fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Coditos a la boloñesa o Tallarines al pesto Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha o Bacalao rebozado Fruta y pan Elbow bolognese style or Tagliatelle with pesto Grilled hake with lettuce and beets or Battered cod Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la campesina o Ensalada de alubias Albóndigas a la jardinera o Lomo adobado Fruta y pan integral Vegetables lentils or Bean salad Meatballs with vegetables or Marinated tenderloin Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de picadillo o Ensalada César Pollo asado al limón con patatas fritas o Pechuga de pollo a la plancha Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits or Caesar salad Roasted lemon chicken with french fries or Chicken breast Yoghurt and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella mixta o Arroz negro Abadejo al horno con guisantes salteados o Pastel de salmón Fruta y pan Mixed paella or Black rice Baked haddock with sautéed peas or Salmon cake Fruit and bread</p>
<p><b>15</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara o Espaguetis con boloñesa de chorizo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras o Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico Spaghetti in carbonara sauce or Spaghetti with chorizo bolognese sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives or Pomfret fillet with fried garlic &amp; balsamic</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lomo de sajonia Fruta y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Kasseler Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabaza o Gratén de coliflor con bechamel Tortilla española con ensalada de tomate, cebolla y orégano o Revuelto de salchichas Fruta y pan integral Pumpkin soup or Cauliflower cheese with bechamel sauce Spanish omelette with tomatoes, onions &amp; oregano or Scrambled eggs with sausage Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate o Arroz tres delicias Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz o Chuleta a la plancha Yogur y pan Rice with tomato sauce or Chinese fried rice Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad or Grilled pork chop Yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Panaché de verduras o Ensalada de temporada Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas o Contramuslo de pollo al chilindrón Fruta y pan Steamed vegetables or Warm salad Chicken breast with french fries or Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabacín o Parrilla de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Ragout a la jardinera Fruta y pan Zucchini cream or Vegetables grill Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn or Vegetables ragout meat sauce Fruit and bread</p>	<p><b>23</b></p> <p>Coditos a la napolitana o Coditos con salsa de quesos Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce or Elbow macaroni with cheese sauce Battered &amp; fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad or Squid meatballs &amp; hake in sauce Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con refrito o Ensalada de frutas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas o Salchichas de pollo frescas al horno Fruta y pan integral Green beans with refried veggies or Fruit salad Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes or Baked chicken fresh sausage Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas a la riojana o Ensalada de habichuelas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha o Revuelto de jamón york Yogur y pan Rioja style lentils or Beans salad Zucchini omelette with lettuce and beets or Scrambled eggs with ham Yoghurt and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>SUGGESTIONS DAY</b> Sopa de ave o Gazpacho San Jacobo con patatas gajo o Bistec a la plancha Postre especial y pan Chicken soup or Gazpacho Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with potato wedges or Grilled beef steak Special desserts and bread</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria o Alcachofas salteadas Chuleta a la plancha con arroz pilaf o Lacón a la gallega Fruta y pan Carrot cream or Sautéed artichokes Grilled pork chop with pilaf rice or Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lomo al ajillo Fruta y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Tenderloin with garlic Fruit and bread</p>			<p>Los primeros platos del menú ofrecen la opción mas equilibrada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Diariamente, hay pan integral opcional; así mismo, los días de yogur, habrá variedad natural sin azúcar y de sabores. El menú es íntegramente elaborado en la cocina del colegio.</p>