

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</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 (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</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 Milanese style breaded steak with mashed potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3024/724 GT: 20 GS: 5 HC: 131 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</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 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</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 (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</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 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3333/797 GT: 37 GS: 7 HC: 93 AZ: 24 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 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</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>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses