

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Los primeros platos del menú ofrecen la opción más equilibrada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Diariamente hay pan integral opcional, así mismo los días de yogurt habrá variedad natural sin azúcar y sabores. El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio</p>				
<p>6 Sopa de estrellas o Tallarines a la napolitana San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz o Lacón al horno Fruta y pan Star pasta soup or Napolitan tagliatelle Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad or Baked lacón pork Fruit and bread</p>	<p>7 Arroz a la milanesa o Arroz negro Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate o Tortilla francesa de jamón york Fruta y pan Milanese rice or Black rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes or Ham omelette Fruit and bread</p>	<p>8 Judías verdes con refrito o Gazpacho Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas o Salchichas de pavo Fruta y pan integral Green beans with refried veggies or Gazpacho Chicken drumsticks with orange sauce with french fries or Turkey hotdogs Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9 Lentejas a la jardinera o Ensalada de alubias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Albóndigas de calamar y merluza en salsa Yogur y pan Vegetables lentils or Bean salad Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn or Squid meatballs & hake in sauce Yoghurt and bread</p>	<p>10 Crema de calabaza o Brócoli gratinado Escalope a la milanesa con arroz saltado o Chuleta de aguja Fruta y pan Pumpkin soup or Broccoli au gratin Milanese style breaded steak with sautéed rice or Rib chop Fruit and bread</p>
<p>13 Panaché de verduras o Ensalada con maíz, quinoa, tomate y queso Filete de lenguadina a la andaluza con patatas asadas o Ventresca de bacalao a la donostiarra Fruta y pan Steamed vegetables or Salad with corn, quinoa, tomato and cheese Andalusian style sole with roasted potatoes or Donostia-style codfish Fruit and bread</p>	<p>14 Sopa de cocido o Repollo saltado 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>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16 DIA SIN GLUTEN Arroz con salchichas o Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz o Filete de pollo al horno Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with sausages or Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad or Baked chicken Vanilla crème caramel and bread (gluten free)</p>	<p>17 Croquetas a la carbonara o Ensalada de pasta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) o Revuelto de jamón y champiñón Fruta y pan Elbow macaroni in carbonara sauce or Pasta salad Zucchini omelette with lettuce & carrot or Scrambled eggs with ham and mushrooms Fruit and bread</p>
<p>20 Crema de calabacín o Gratén de coliflor con bechamel Pechuga de pollo a la plancha con guisantes saltados o Ragout de pavo Fruta y pan Zucchini cream or Cauliflower cheese with bechamel sauce Chicken breast with sautéed peas or Turkey stew Fruit and bread</p>	<p>21 Arroz con magro o Ensalada de arroz Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Tortilla española Fruta y pan Rice with pork loin or Rice salad Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot & sweetcorn or Spanish omelette Fruit and bread</p>	<p>22 Lentejas a la campesina o Crema de legumbres Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate o Filete de merluza a la plancha Fruta y pan integral Vegetables lentils or Cream of legumes Haddock with lemon with lettuce & tomatoes or Grilled hake Fruit and wholemeal bread</p>	<p>23 Patatas a la riojana o Patatas camperas Albóndigas con tomate o Lomo adobado Yogur y pan Riojana style potatoes or Country potato salad Meatballs with tomato sauce or Marinated tenderloin Yoghurt and bread</p>	<p>24 Espaguetis a la boloñesa o Espaguetis con salsa de queso Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate o Pastel de salmón Fruta y pan Bolognese spaghetti or Spaguetti with cheese Andalusian style sole with lettuce & tomatoes or Salmon cake Fruit and bread</p>
<p>27 Guisantes saltados o Ensalada de habichuelas Filetes rusos con puré de patatas o Lomo asado en salsa Fruta y pan Sautéed peas or Beans salad Hamburger steak with mashed potatoes or Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread</p>	<p>28 Sopa de cocido o Repollo saltado Cocido completo o Lacón a la gallega Fruta y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>29 Paella mixta o Ensalada de arroz Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria o Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos Fruta y pan Mixed paella or Rice salad Battered & fried haddock with lettuce & carrot or Grilled pomfret with citrus vinaigrette Fruit and bread</p>	<p>30 Crema de zanahoria y calabaza o Parrilla de verduras Pollo a la barbacoa con patatas asadas o Contramuslo de pollo al chilindrón Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash or Vegetables grill Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes or Chicken in "chilindron" gravy Yoghurt and bread</p>	<p>31 SUGGESTIONS DAY Ensalada César o Salmorejo Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) o Bistec a la plancha Postre especial y pan Caesar salad or Salmorejo (tomato-based soup) Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) or Grilled beef steak Special desserts and bread</p>