

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2024

**FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>El menú de infantil será siempre "SIN AZUCARES AÑADIDOS", incluido el postre lácteo que será yogur natural sin azúcar. El menú de infantil puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>6</b></p> <p>Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz a la milanese Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza Escalope a la milanese con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanese style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 3122/747 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p><b>13</b></p> <p>Panaché de verduras Filete de lenguadina a la andaluza con patatas asadas Fruta y pan Steamed vegetables Andalusian style sole with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<b>FESTIVO</b>	<p><b>16</b></p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salchichas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with sausages Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Coditos a la carbonara Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni in carbonara sauce Zucchini omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>VE: 3352/802 GT: 23 GS: 5 HC: 114 AZ: 32 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con magro Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce &amp; tomatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Bolognese spaghetti Andalusian style sole with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2821/675 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p><b>27</b></p> <p>Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>29</b></p> <p>Paella mixta Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Battered &amp; fried haddock with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Postre especial y pan Caesar salad Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3441/823 GT: 39 GS: 6 HC: 104 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>