

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	7 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	9 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	10 Crema de calabaza Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Beef steak with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	VE: 2903/695 GT: 22 GS: 6 HC: 94 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 Panaché de verduras Filete de lenguadina al horno con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Steamed vegetables Baked sole fillet with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	14 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)	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 Pasta (sin gluten ) con tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3370/806 GT: 26 GS: 7 HC: 114 AZ: 32 PROT: 33 SAL: 2
20 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken breast with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan (sin gluten) Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2885/690 GT: 21 GS: 6 HC: 91 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
27 Guisantes salteados Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)	28 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)	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada completa Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Chef salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	VE: 2957/707 GT: 32 GS: 7 HC: 95 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 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 & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope de ternera a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanese beef escalope with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2904/695 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3264/781 GT: 22 GS: 5 HC: 111 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 1
20 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	21 Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas estofadas Albóndigas de ternera con ensalada Yogur y pan Stewed potatoes Beef meatballs with salad Yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2758/660 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos caseros con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Homemade hamburger steak (with spices) with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3220/770 GT: 36 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and bread	9 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 & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanese style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3133/749 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 3352/802 GT: 23 GS: 5 HC: 114 AZ: 32 PROT: 37 SAL: 2
20 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	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2831/677 GT: 16 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <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	VE: 3421/819 GT: 38 GS: 6 HC: 105 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS, MARISCO 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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and bread	9 Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanese style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3106/743 GT: 24 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 3352/802 GT: 23 GS: 5 HC: 114 AZ: 32 PROT: 37 SAL: 2
20 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	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2831/677 GT: 16 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3246/777 GT: 36 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin huevo) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 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 & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Beef steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2892/692 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 Pasta (sin huevo) con salsa carbonara Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with carbonara sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3331/797 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 33 PROT: 38 SAL: 1
20 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	21 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2799/670 GT: 16 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
27 Guisantes salteados Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 2987/715 GT: 29 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin huevo) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanese Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and bread	9 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 & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Beef steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 18 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 Pasta (sin huevo) con salsa carbonara Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with carbonara sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3331/797 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 33 PROT: 38 SAL: 1
20 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	21 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2809/672 GT: 16 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
27 Guisantes salteados Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 2987/715 GT: 29 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Beef steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2747/657 GT: 15 GS: 2 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3260/780 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 1
20 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	21 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur de soja y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Soy yoghurt and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2788/667 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
27 Guisantes salteados Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed peas Grilled hamburger with steamed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur de soja y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada completa Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Chef salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 2852/682 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanesa style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2978/712 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3313/792 GT: 23 GS: 5 HC: 112 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2
20 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	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur de soja y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Soy yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2810/672 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with steamed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur de soja y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada completa Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Chef salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3110/744 GT: 33 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2



MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Verduras salteadas Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Stir fry vegetables Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed potatoes Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanesa style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3059/732 GT: 25 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
13 Crema de verduras Filete de lenguadina a la andaluza con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style sole with roasted potatoes Fruit and bread	14 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 2910/696 GT: 19 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Verduras salteadas Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stir fry vegetables Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas estofadas Albóndigas caseras con ensalada Yogur y pan Stewed potatoes Homemade meatballs with salad Yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2666/638 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
27 Verduras salteadas Hamburguesa casera con puré de patatas Fruta y pan Stir fry vegetables Homemade hamburger with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with salad Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <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	VE: 2903/694 GT: 29 GS: 5 HC: 90 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEbro INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES, TERNERA 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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Verduras salteadas Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Stir fry vegetables Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed potatoes Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 1
13 Crema de verduras Filete de lenguadina a la andaluza con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style sole with roasted potatoes Fruit and bread	14 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 2910/696 GT: 19 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Verduras salteadas Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stir fry vegetables Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas estofadas Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Stewed potatoes Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	24 Pasta con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2547/609 GT: 14 GS: 2 HC: 87 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
27 Verduras salteadas Pavo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled turkey with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with salad Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Lomo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled tenderloin with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 2762/661 GT: 27 GS: 5 HC: 82 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanese Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed potatoes Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 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	VE: 3061/732 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 3352/802 GT: 23 GS: 5 HC: 114 AZ: 32 PROT: 37 SAL: 2
20 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	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Verduras salteadas Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stir fry vegetables Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2721/651 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Paella mixta Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <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	VE: 3441/823 GT: 39 GS: 6 HC: 104 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Lentejas a la jardinera Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanese style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3160/756 GT: 26 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
13 Panaché de verduras Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Steamed vegetables Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <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)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 3411/816 GT: 25 GS: 6 HC: 114 AZ: 32 PROT: 37 SAL: 1
20 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	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	24 Espaguetis a la boloñesa Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Bolognese spaghetti Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2812/673 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada completa Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Chef salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3023/723 GT: 27 GS: 5 HC: 99 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with refried veggies Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanesa style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2978/712 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3313/792 GT: 23 GS: 5 HC: 112 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2
20 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	21 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 & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con tomate Yogur de soja y pan Riojana style potatoes Meatballs with tomato sauce Soy yoghurt and bread	24 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 & tomatoes Fruit and bread	VE: 2810/672 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with steamed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la barbacoa con patatas asadas Yogur de soja y pan Cream of carrot & butternut squash Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada completa Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Chef salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3110/744 GT: 33 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

FONTENEBRO INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	7 Arroz salteado Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed rice Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot Fruit and bread	8 Judías verdes salteadas Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed green beans Chicken drumsticks with orange sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	9 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 & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de calabaza Escalope a la milanesa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Milanesa style breaded steak with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3076/736 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 1
13 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	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz salteado Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Sautéed rice Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 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 & carrot Fruit and bread	VE: 3281/785 GT: 22 GS: 5 HC: 113 AZ: 31 PROT: 36 SAL: 2
20 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	21 Arroz salteado Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed rice Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas a la campesina Abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetables lentils Haddock with lemon with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	23 Patatas a la riojana Albóndigas con ensalada Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with salad Yoghurt and bread	24 Espaguetis salteados Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada Fruta y pan Sautéed spaguetti Andalusian style sole with salad Fruit and bread	VE: 2772/663 GT: 16 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Guisantes salteados Filetes rusos con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Hamburger steak with mashed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Arroz salteado Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed rice Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with roasted potatoes Yoghurt and bread	31 <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada César Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan Caesar salad Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread	VE: 3065/733 GT: 27 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2