EL COMEDOR DE BRITISH MONTESSORI

Menú Abril Primaria y Secundaria

Martes 5	Miércoles 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
	Espaguetis con Ajo y AOVE **G H** Hamburguesa a la Plancha **X** Ens de Lechuga y Cebolla **O** P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua **G L** 792 Kcal. 14,4% Prot. 50,6% H.C. 34,5% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	Crema Hortelana Tortilla de Jamón **H X** Ensalada de Tomate **O** Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Sopa de Cocido **G H** Cocido Completo Yogur o Fruta, Pan y Agua **G L** 690 Kcal. 11,9% Prot. 39,5% H.C. 47,9% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pollo	Arroz Tailandés **J** Merluza a la Vasca **P R M** Verduritas Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 645 Kcal. 24,8% Prot. 50,2% H.C. 24,8% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
Martes 12	**Miércoles 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
Judías Verdes Rehogadas Salmón a la Plancha **P** Patatas al Vapor Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 723 Kcal. 19,9% Prot. 47,8% H.C. 32% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Fideua Alicantina **G H R M** Lomo en Salsa Zanahorias Baby P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua **G L** 774 Kcal. 11,7% Prot. 43,5% H.C. 44,8% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pollo	Judías Pintas Guisadas Huevos Bella Aurora **H L G** Ensalada de Lechuga **O** Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 810 Kcal. 17% Prot. 39% H.C. 43% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	Patatas a la Marinera **P R M** Pollo al Ajillo Ens de Lechuga y Maíz **O** Yogur o Fruta, Pan y Agua **G L** 665 Kcal. 18,4% Prot. 49,6% H.C. 31,7% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Arroz a la Milanesa Bacalao a la Riojana **P** Trío de Verduras Fruta Temporada, Pan y Agua 609 Kcal. 18,8% Prot. 48,3% H.C. 32,3% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
Martes 19	**Miércoles 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Lentejas Caseras Tortilla de Jamón y Queso **H L** Ensalada Mixta **O** Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 758 Kcal. 21,7% Prot. 54,2% H.C. 23,8% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Crema de Calabacín Ternera Asada Arroz Pilaf P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua **G L** 721 Kcal. 17,3% Prot. 46,9% H.C. 35% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Ternera	Paella Valenciana Merluza al Horno **P** Ensalada de Tomate **O** Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 618 Kcal. 18% Prot. 36% H.C. 44,7% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pescado	Menestra de Verduras Filete de Pollo Patatas Panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua **G L** 746 Kcal. 14,9% Prot. 46% H.C. 39,1% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pollo	Macarrones con Chorizo **G H X** Abadejo a la Gallega **P** Zanahoria Baby Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 805 Kcal. 20,7% Prot. 47,2% H.C. 32% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
Martes 26	**Miércoles 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Arroz Caldoso **M R P** Escalopines a la Plancha Trío de Verduras Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 667 Kcal. 14,7% Prot. 57,1% H.C. 28% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Espirales a la Boloñesa **G H** Filete de Merluza Lazarillo **P** Ensalada del Chef **O** P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua **G L** 880 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	Guisantes con Jamón Tortilla de Patata **H** Pisto manchego Fruta Temporada, Pan y Agua **G** 656 Kcal. 11,8% Prot. 39,4% H.C. 37,4% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Ternera	Sopa de Cocido **G H** Cocido Completo Verduritas al Vapor Yogur o Fruta, Pan y Agua **G L** 760 Kcal. 17,6% Prot. 41,7% H.C. 40,7% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	Patatas Estofadas Pollo Asado Ensalada de Tomate **O** Fruta Temporada, Pan y Agua 661 Kcal. 19,5% Prot. 50,2% H.C. 30% Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

Leyenda

c » cacahuetes **t** » altramuces **g** » gluten **z** » mostaza **f** » frutos de cáscara **p** » pescado **a** » apio **r** » marisco **h** » huevo **j** » soja **s** » sésamo **l** » leche **m** » moluscos **o** » sulfitos **x** » puede contener trazas de distintos alérgenos