

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**INTERNATIONAL SCHOOL**

BENIDORM

since 1956

MENÚ REALIZADO POR  
EL DEPARTAMENTO TECNICO  
AREA DE NUTRICION

PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL:115 L:1 P:4 HC:23

FRUTA FRESCA/YOGUR  
KCAL:66 L:2 P:9 H.C:9

7

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
BRÓCOLI SALTEADO CON BACON  
KCAL:279 L:27 P:5 HC:3  
HAMBURGUESA MIXTA  
KCAL:305 L:24 P:22 HC:1  
LONCHA DE QUESO  
KCAL:128 L:11 P:8 HC:0

14

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
CODITOS AL QUESO  
KCAL:492 L:20 P:19 HC:57  
CONTRAMUSLO A LA PLANCHA  
KCAL:198 L:9 P:18 HC:1  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
KCAL:53 L:4 P:1 HC:3

21

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ESTOFADO DE PATATAS CON PIMENTÓN  
KCAL:122 L:4 P:3 HC:17  
HUEVOS AL PLATO CON GUIANTES SALTEADOS  
KCAL:394 L:34 P:24 HC:18

28

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
PASTEL DE PATATA GRATINADO  
KCAL:415 L:26 P:13 HC:33  
MERLUZA AL HORNO  
KCAL:138 L:6 P:22 HC:0  
COLIFLOR AL HORNO  
KCAL:75 L:5 P:2 HC:4

8

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
PURÉ DE PATATA  
KCAL:565 L:54 P:3 HC:17  
PECHUGA DE POLLO  
KCAL:196 L:8 P:31 HC:0  
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
KCAL:87 L:4 P:3 HC:7

15

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
KCAL:305 L:5 P:6 HC:59  
CONTRAMUSLO POLLO CON PATATAS A  
LO POBRE  
KCAL: 319 L:14 P:20 HC:16

22

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
SOPA DE PISTONES  
KCAL:231 L:8 P:6 HC:32  
VARITAS DE MERLUZA  
KCAL:328 L:17 P:11 HC:32 PAN CON TOMATE  
KCAL:232 L:5 P:6 HC:41

29

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y PATATA  
KCAL:190 L:5 P:7 HC:27  
LIBRITOS DE LOMO  
KCAL:400 L:25 P:32 HC:11  
BERENJENA AL HORNO  
KCAL: 70 L:4 P:2 HC:6

9

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ARROZ SALTEADO CON BACON  
KCAL:372 L:7 P:11 HC:66  
HUEVOS ROTOS CON PATATAS Y JAMON  
KCAL:323 L:22 P:20 HC:12

16

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
JUDIAS VERDES CON JAMON  
KCAL:190 L:6 P:7 HC:27  
PINCHO MORUNO  
KCAL:350 L:21 P:15 HC:22  
PISTO CON TOMATE  
KCAL:74 L:4 P:2 HC:6

23

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
TALLARINES AL WOK  
KCAL:317 L:5 P:10 HC:55  
PECHUGA DE AVE PLANCHA  
KCAL:196 L:8 P:31 HC:0  
CALABACÍN REBOZADO  
KCAL:255 L:18 P:3 HC:19

30

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ARROZ A LA MILANESA  
KCAL:381 L:9 P:10 HC:62  
VARITAS DE MERLUZA  
KCAL:328 L:17 P:11 HC:32  
ZANAHORIA BABY  
KCAL:92 L:4 P:1 HC:10

10

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN  
KCAL:355 L:7 P:15 HC:53  
MERLUZA A LA PLANCHA  
KCAL:138 L:6 P:22 HC:0  
ZANAHORIA Y  
MAIZ CON MANTEQUILLA  
KCAL:190 L:8 P:4 HC:20

17

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y VERDURAS  
KCAL:2212 L:8 P:6 HC:26  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
PATATAS FRITAS  
KCAL:324 L:18 P:23 HC:15

24

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA  
KCAL:212 L:5 P:9 HC:31  
SAN JACOBO  
KCAL:366 L:24 P:5 HC:30  
BRÓCOLI  
SALTEADO  
KCAL:91 L:5 P:6 HC:3

31

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  
KCAL:336 L:21 P:5 HC:33  
TORTILLA DE ATÚN  
KCAL:289 L:23 P:21 HC:0  
TOMATE  
PROVENZAL  
KCAL:91 L:6 P:3 HC:7

11

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
SOPA DE AVE CON PISTONES  
KCAL:231 L:8 P:6 HC:32  
ATÚN ENCEBOLLADO  
KCAL:294 L:20 P:25 HC:3  
GUIANTES CON  
JAMÓN  
KCAL:139 L:5 P:7 HC:13

18

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
CREMA VICHYSOSISSE  
KCAL:199 L:6 P:6 HC:27  
TORTILLA CON ATÚN  
KCAL:332 L:26 P:22 HC:10  
SALCHICHA DE FRANKFURT  
KAL:159 L:14 P:7 HC:2

25

ENSALADA VARIADA  
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5  
ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS  
KCAL: 305 L:5 P:6 HC:60  
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES  
KCAL:503 L:26 P:22 HC:43