

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**INTERNATIONAL SCHOOL**  
BENIDORM  
since 1956



4  
ENSALADA ORIENTAL  
ESPIRALES CON CHAMPIÑONES  
CAELLA A LA PLANCHA CON SALSA MERY  
PISTO  
FRUTA  
KCAL:595 L:19 P:26 HC:73

5  
ENSALADA COCINERA  
PAELLA MIXTA  
HUEVO REVUELTO  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA  
KCAL:625 L:25 P:25 HC:74

6  
ENSALADA BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
KCAL:688 L:26 P:27 HC:67

7  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMADE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
YOGUR  
KCAL:652 L:22 P:25 HC:55

1  
ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:609 L:18 P:27 HC:80

8  
ENSALADA QUESO FRESCO  
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
LIMANDA AL AJILLO  
PATATAS PANADERA AL HORNO  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:604 L:19 P:34 HC:51

11  
ENSALADA DE FRUTOS SECOS  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA  
KCAL:653 L:24 P:28 HC:76

12  
ENSALADA CON NARANJA  
ALUBIAS CON PATATAS  
POLLO A LA PLANCHA  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA  
KCAL:639 L:21 P:41 HC:64

13  
ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA CON BECHAMEL  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
KCAL:634 L:28 P:25 HC:64

14  
ENSALADA GRIEGA  
SOPA DEAVE CON PISTONES  
MAGRO CON TOMATE  
CALABACIN PLANCHA  
YOGUR  
KCAL:635 L:26 P:36 HC:62

15  
ENSALADA DEL CHEF  
CREMA DE LEGUMBRES  
TORTILLA DE JAMON DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:640 L:27 P:29 HC:67

18  
ENSALADA MIXTA  
ARROZ CON MAGRO  
LIMANDA A LA ANDALUZA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
KCAL:628 L:21 P:36 HC:68

19  
ENSALADA MEDITERRÁNEA  
SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
COLIFLOR AL VAPOR  
FRUTA  
KCAL:588 L:27 P:26 HC:59

20  
ENSALADA ARCO IRIS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
MERLUZA PLANCHA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA  
KCAL:601 L:24 P:36 HC:60

21  
ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
PECHUGAS DE PAVO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR  
KCAL:636 L:28 P:31 HC:62

22  
ENSALADA ZANAHORIA  
LENTEJAS CON PATATAS  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO  
BERENJENAS AL HORNO  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:629 L:29 P:31 HC:58

25  
ENSALADA FRUTOS DEL MAR  
CREMA DE CALABAZA  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
VERDURAS AL HORNO  
FRUTA  
KCAL:653 L:29 P:33 HC:55

26  
ENSALADA CESAR  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
KCAL:688 L:21 P:25 HC:89

27  
ENSALADA DEL CHEF  
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA  
ABADEJO AL LIMON  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA  
KCAL:552 L:22 P:31 HC:70

28  
ENSALADA COCINERA  
ARROZ A BANDA  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
YOGUR  
KCAL:720 L:29 P:40 HC:74