

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

ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN DE YORK
KCAL:355 L:9 P:15 HC:53
POLLO AL AJILLO
KCAL:379 L:25 P:25 HC:2
BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA
KCAL:91 L:5 P:6 HC:3

4
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
ESPINACAS CON BECHAMEL
KCAL:238 L:12 P:14 HC:11
FLAMENQUINES DE JAMON Y QUESO
KCAL:296 L:16 P:11 HC:24
CEBOLLA CARAMELIZADA
KCAL:207 L:1 P:39

5
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
PASTA CON VERDURAS AL WOK
KCAL:351 L:9 P:12 HC:56
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
KCAL:198 L:9 P:18 HC:1
TOMATE PROVENZAL:
KCAL:91 L:6 P:3 HC:6

6
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
ARROZ CON ZANAHORIA, CALABAZA, BERENJENA
KCAL:298 L:5 P:5 HC:58
CALAMARES A LA ROMANA CON MAHONESA
KCAL:425 L:25 P:6 HC:44
BRÓCOLI SALTEADO
KCAL:109 L:3 P:2 HC:17

7
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
TIBURONES CON TOMATE Y VERDURAS
KCAL:316 L:25 P:10 HC:55
FILETE DE MERLUZA A L LIMÓN
KCAL:150 L:6 P:22 HC:2
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADO
KCAL:190 L:8 P:4 HC:20

8
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
KCAL:225 L:5 P:11 HC:33
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
KCAL:282 L:16 P:23 HC:3
LONCHA DE QUESO
KCAL:128 L:11 P:8 HC:0

11
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
SOPA MINISTRONE
KCAL:164 L:3 P:12 HC:32
LIBRITOS DE LOMO
KCAL:400 L:25 P:32 HC:11
BERENJENAS AL HORNO
KCAL:70 L:4 P:2 HC:6

12
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
PASTA CON TOMATE Y ATUN
KCAL: 316 L:5 P:10 HC:6
HUEVOS AL PLATO CON CHORIZO
KCAL:356 L:29 P:17 HC:4
PATATA PANADERA
KCAL:109 L:3 P:2 HC:17

13
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
COLIFLOR CON BECHAMEL AL GRATEN
KCAL:240 L:8 P:10 HC:31
VARITAS DE MERLUZA
KCAL:328 L:17 P:11 HC:32
TOMATE PROVENZAL
KCAL:91 L:6 P:3 HC:6

14
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
KCAL:216 L:6 P:8 HC:31
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
KCAL:403 L:13 P:16 HC:57

15
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
ARROZ A LA MILANESA
KCAL:380 L:10 P:10 HC:62
EMPERADOR A LA PLANCHA SALSA MARY
KCAL:210 L:11 P:27 HC:1
PIMIENTOS ASADOS
KCAL:86 L:5 P:1 HC:8

18
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

19
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

20
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

21
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

22
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
GUISANTES CON JAMÓN
KCAL:139 L:5 P:7 HC:13

25
ENSALADA VARIADA
KCAL:78 L:6 P:1 HC:5
CODITOS AL QUESO
KCAL:492 L:20 P:19 HC:57
CALAMARES A LA ANDALUZA
KCAL:181 L:10 P:20 HC:4
CALABACÍN A LA PLANCHA
KCAL:53 L:4 P:1 HC:3

26
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

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

28
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