

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**INTERNATIONAL SCHOOL**  
BENIDORM  
since 1956

2  
ENSALADA DE ATUN  
CREMA DE VERDURAS  
LOMO A ADOBADO PLANCHA  
PIMIENTOS AL HORNO  
FRUTA  
KCAL:603 L:28 P:30 HC:74

3  
ENSALADA GRIEGA  
FIDEUA MARINERA  
CAELLA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:754 L:29 P:40 HC:89

6  
ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN  
TORTILLA DE PATATA  
ASADILLO DE PIMIENTOS  
FRUTA  
KCAL:709 L:26 P:24 HC:56

7  
ENSALADA ARCO IRIS  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO REBOZADO  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
KCAL:652 L:29 P:36 HC:59

8  
ENSALDA DEL CHEF  
ARROZ CON HABICHUELAS  
POLLO AL LIMON  
VERDURITAS AL HORNO  
FRUTA  
KCAL:671 L:15 P:13 HC:58

9  
ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON PISTONES  
RAGOUT DE TERNERA  
CALABACIN PLANCHA  
YOGUR  
KCAL:570 L:24 P:38 HC:63

10  
ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:609 L:18 P:27 HC:80

13  
ENSALADA ORIENTAL  
ESPIRALES CON CHAMPIÑONES  
CAELLA A LA PLANCHA CON SALSA MERY  
PISTO  
FRUTA  
KCAL:595 L:19 P:26 HC:73

14  
ENSALADA COCINERA  
PAELLA MIXTA  
HUEVO REVUELTO  
BERNIENA PLANCHA  
FRUTA  
KCAL:625 L:25 P:25 HC:74

15  
ENSALADA BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
KCAL:688 L:26 P:27 HC:67

16  
ENSALADA CON ACETUNAS  
CREMADE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
YOGUR  
KCAL:652 L:22 P:25 HC:55

17  
ENSALADA QUESO FRESCO  
LENTEAS CON PATATAS Y VERDURAS  
LENGUADINA AL AJILLO  
PATATAS PANADERA AL HORNO  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:604 L:19 P:34 HC:51

20  
ENSALADA DE FRUTOS SECOS  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA  
KCAL:653 L:24 P:28 HC:76

21  
ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ AL HORNO  
POLLO A LA PLANCHA  
BROCCOLI SALTEADO  
FRUTA  
KCAL:639 L:21 P:41 HC:64

22  
ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA CON BECHAMEL  
JUDIAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
KCAL:634 L:28 P:25 HC:64

23  
ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON PISTONES  
MAGRO CON TOMATE  
CALABACIN PLANCHA  
YOGUR  
KCAL:635 L:26 P:36 HC:62

24  
ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES CON VERDURAS  
TORTILLA DE JAMON DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:613L:26 P:25 HC:69

27  
ENSALADA MIXTA  
LENTEAS CON PATATAS  
LENGUADINA A LA ANDALUZA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
KCAL:528 L:16 P:30 HC:61

28  
ENSALADA MEDITERRÁNEA  
ARROZ CON MAGRO  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
COLIFLOR AL VAPOUR  
FRUTA  
KCAL:754 L:35 P:33 HC:72

29  
ENSALADA ARCO IRIS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
MERLUZA PLANCHA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA  
KCAL:601 L:24 P:36 HC:60

30  
ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
PECHUGAS DE PAVO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR  
KCAL:636 L:28 P:31 HC:62

31  
ENSALADA ZANAHORIA  
SOPA DE PICADILLO  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO  
BERNIENAS AL HORNO  
POSTRE CASERO/FRUTA  
KCAL:621 L:31 P:32 HC:52