

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA ARCOIRIS
ARROZ SALTEADO CON TOMATE
HUEVO FRITO
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
YOGUR
KCAL:561 L:21 P:16 HC:75

3

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON PATATA Y CHORIZO
PECHUGA POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES REHOGADOS
FRUTA
KCAL:659 L:27 P:38 HC:60

4

ENSALADA DE FRUTOS SECOS
CODITOS CON ATÚN Y VERDURAS
LENGUADO AL HORNO
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA
KCAL:670 L:25 P:29 HC:69

5

ENSALADA GRIEGA
CREMA DE VERDURAS
CAELLA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA
KCAL:616 L:28 P:34 HC:67

6

ENSALADA PEPINO Y HUEVO
FIDEUÀ MARINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
PIMIENTOS AL HORNOPOSTRE
CASERO/FRUTA
KCAL:650 L:27 P:25 HC:75

9

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS CARBONARA
LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y
CEBOLLA
ASADILLO DE PIMIENTOS
FRUTA
KCAL:716 L:28 P:28 HC:81

10

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

11

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

12

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
CALABACÍN PLANCHA
YOGUR
KCAL:570 L:24 P:38 HC:63

13

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/FRUTA
KCAL:687 L:21 P:19 HC:93

16

ENSALADA ORIENTAL
GAZPACHO MANCHEGO
CAELLA A LA PLANCHA CON SALSA MERY
PISTO CON TOMATE
FRUTA
KCAL:552 L:21 P:34 HC:49

17

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMADE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA
KCAL:982 L:25 P:26 HC:63

18

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

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA GUI SANTES
SALTEADOS
FRUTA
KCAL:600 L:20 P:28 HC:73

24

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ AL HORNO
POLLO A LA PLANCHA
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA
KCAL:695 L:30 P:39 HC:66

25

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA CON BECHAMEL
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA
KCAL:695 L:28 P:24 HC:80

26

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
MAGRO CON TOMATE
CALABACIN PLANCHA
YOGUR
KCAL: 748 L:31 P:43 HC:70

27

ENSALADA DE FRUTOS SECOS
ALUBIAS CON PATATAS
TORTILLA DE QUESO
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/FRUTA
KCAL:674 L:29 P:27 HC:69

30

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

31

ENSALADA MEDITERRÁNEA
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA
KCAL:689 L:35 P:22 HC:68



INTERNATIONAL SCHOOL
BENIDORM

since 1956