Almata 91 715 07 90

Swiss Certified ISO 9001

Greenwich School

Secundaria y Primaria

Septiembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2		MARTES 3		MIERCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
Primeros Platos	Tiburones Pomodoro	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Garbanzos con Jamón	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:
	Coliflor a la Gallega		Brócoli con Bechamel		Menestra de Verduras		Espinacas a la Nata		Berenjenas Rebozadas	
Segundo Plato	Filete Ruso	753 kcal.	Tortilla de Patata	661 kcal.	Cinta de Lomo en su Jugo	642 kcal.	Olla de Pollo	697 kcal.	Delicias de Pescado	627 kcal.
		20.1% prot.		14.0% prot.		24.6% prot.		18.3% prot.		8.4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	48.7% H.C.	Ensalada de Tomate	37.3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	43.1% H.C.	Duo de Verduras	59.8% H.C.	Patatas al Vapor	50.9% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21.9% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	40.4% lip.
Merienda	Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo	

SEMANA 2	LUNES 9		MARTES 10		MIERCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
Primeros Platos	Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:
	Acelgas con Patata		Peperonata		Ratatouille		Banda de la Huerta		Lombarda Salteada	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	771 kcal.	Lenguado a la Riojana	604 kcal.	Ragout de Pavo	743 kcal.	Tortilla Francesa de Jamón	751 kcal.	Merluza a la Romana	835 kcal.
		16.7% prot.		17.8% prot.		17.4% prot.		18.9% prot.		12.1% prot.
Guarnición	Menestra Rehogada	42.0% H.C.	Patatas Fritas	27.7% H.C.	Verduritas Dado	60.3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44.4% H.C.	Arroz Pilaf	38.7% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	54.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36.6% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	49.2% lip.
Merienda	Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3	LUNES 16		MARTES 17		MIERCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
Primeros Platos	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Espirales con Verduras	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
	Zanahorias Salteadas		Repollo al Ajoarriero		Calabacín a la Plancha		Alcachofas con Bacon		Verduras a la Provenzal	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	615 kcal.	Cocido Completo	880 kcal.	Lenguado a la Molinera	604 kcal.	Magro a la Jardinera	602 kcal.	Huevos a la Villaroy	721 kcal.
		17.4% prot.		21.1% prot.		22.9% prot.		18.3% prot.		13.7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	52.9% H.C.		39.9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	31.9% H.C.	Patatas Dado	43.4% H.C.	Ens de Lechuga	45.7% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	40.3% lip.
Merienda	Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4	LUNES 23		MARTES 24		MIERCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Primeros Platos	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:
	Guisantes con Jamón		Salteado de Verduras		Panaché de Verduras		Acelgas a la Cacereña		Puerros Gratinados	
Segundo Plato	Merluza al Horno	714 kcal.	Escalope de Pollo	645 kcal.	Albóndigas a la Cazuela	609 kcal.	Buñuelos de Bacalao	785 kcal.	Tortilla de Queso	717 kcal.
		18.5% prot.		17.1% prot.		18.6% prot.		20.3% prot.		18.2% prot.
Guarnición	Verduritas Salteadas	50.6% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	41.4% H.C.	Patatas Dado	42.8% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	46.8% H.C.	Ensalada Verde	48.8% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32.7% lip.
Merienda	Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado		Bocadillo Variado	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5	LUNES 30		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros Platos	Sopa de Estrellas	Información nutricional:				
	Espinacas Salteadas					
Segundo Plato	Ternera Estofada	608 kcal.				
		22.8% prot.				
Guarnición	Duo de Verduras	48.8% H.C.				
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	28.1% lip.				
Merienda	Bocadillo Variado					
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo					