

MENÚ ESCOLAR ENGLISH SCHOOL 2º TRIMESTRE 2020-2021 INFANTIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Semana 1</u>	Primer plato: Alubias guisadas con verduras y hortalizas. Segundo plato: Pollo con Patatas Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada. Jamón york y quesitos. Segundo plato: Arroz a banda. Postre: Fruta.	Primer plato: Espaguetis integrales con Tomate Casero. Segundo plato: Tortilla Francesa con ensalada Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de zanahorias. Segundo plato: Albóndigas + salsa española. (guisante). Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de Verduras con fideos. Segundo plato: Merluza al horno. Postre: Fruta.
	Kcal:599 HC:72g Prot: 31g Lip:22g	Kcal:623 HC:45g Prot:32g Lip:32g	Kcal:605 HC:54g Prot:20,5g Lip 35g	Kcal:617 HC:70g Prot:29g Lip:25g	Kcal:590 HC:65g Prot:28g Lip:23g
<u>Semana 2</u>	Primer plato: Arroz a la cubana + salsa de tomate casera. Segundo plato: Varitas de Merluza al horno Postre: Fruta.	Primer plato: Potaje de garbanzos y acelgas. Segundo plato: Alitas pollo + pisto de verduras. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de Pasta, brotes verdes, aceitunas, tomate, zanahoria... Segundo plato: Salmón al horno con champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Puré de zanahoria con picatostes Segundo plato: Pavo al horno con verduras en tempura. Postre: Lácteo	Primer plato: Lentejas hortelanas Segundo plato: Tortilla Española con Tomate Natural Postre: Fruta.
	al:633 HC:70g Prot:20g Lip:32g	Kcal:620 HC:68g Prot:32g Lip:25g	613Kcal / 28g Prot / 35g Lip / 69g HC	627,3Kcal / 24g Prot / 29g Lip / 65g HC	Kcal:600 HC:56g Prot:28g Lip: 30g
<u>Semana 3</u>	Primer plato: Ensalada variada. Segundo plato: Paella valenciana: (Garrafón, Pollo y conejo judías verde pimiento...) Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de verduras con estrellitas Segundo plato: Bacalao con guisantes y gambitas. Postre: Fruta.	Primer plato: Huevos rellenos. (mayonesa y atún) Segundo plato: Macarrones con salsa boloñesa. Postre: Fruta.	Primer plato: Lentejas con verduras (calabaza, puerro, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Segundo plato: Lomo fresco con judías verdes Postre: Fruta	Primer plato: Puré de patata Segundo plato: Merluza + guarnición de brócoli y zanahoria. Postre: Lácteo.
	Kcal:602 HC:65g Prot:36g Lip:24g	Kcal:620 HC:70g Prot:35g Lip:23,5g	Kcal:615 HC:50g Prot:31g Lip:40g	576,7Kcal HC:64,1g Prot:29,3g Lip:23,7g	Kcal:570 HC:44g Prot:20g Lip:29g
<u>Semana 4</u>	Primer plato: Ensalada (lechuga, tomate, pepino) y entremeses Segundo plato: Arroz Empedrado con alubias pintas, cebolla y pollo Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de Ave con Fideos Integrales Segundo plato: Merluza al horno con patatas panaderas Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de calabaza Segundo plato: Fajitas de pollo con pimientos. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada con queso. Segundo plato: Ragú de ternera con guisantes. Postre: Fruta.	Primer plato: Estofado Patata con guisantes, zanahoria, cebolla, sepia y gambas. Segundo plato: Tortilla francesa. Postre: Fruta.
	618,7Kcal HC:62,4g Prot:35g Lip:26g	Kcal:630 HC:62g Prot:26g Lip:24g	Kcal:602 HC:70g Prot:23g Lip:26g	Kcal:596 HC:65g Prot:26g Lip:26g	Kcal:612 HC:52g Prot:36g Lip:30g
<u>Semana 5</u>	Primer plato: Ensalada con queso y atún. Segundo plato: Macarrones integrales con pisto. Postre: Lácteo.	Primer plato: Sopa de Verduras. Segundo plato: Churritos de pollo con ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Puré de Calabacín Segundo plato: Hamburguesas con patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Olleta. (arroz, lentejas, alubias y verduras) Segundo plato: Pollo al Horno Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de fideos con garbanzos y huevo duro. Segundo plato: Merluza con Judías Verdes Postre: Fruta.
	Kcal:620 HC:51g Prot:30g Lip:27g	Kcal:580 HC:51g Prot:20g Lip:30g	Kcal:615 HC:70g Prot:27g Lip:26g	Kcal:593 HC:65g Prot:32g Lip:22g	Kcal:620 HC:41g Prot:26g Lip:30g

Todos los datos se pueden cotejar con la guías de menú de comedores escolares de GVA 2018 y guía de comedor escolar del Ministerio de Sanidad Y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
 Menú diseñado por Denise Alejo Honrubia, Dietista-Nutricionista titulada por la Universidad de Alicante.

MENÚ ESCOLAR ENGLISH SCHOOL 2º TRIMESTRE 2020-2021 PRIMARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Primer plato: Alubias guisadas con verduras y hortalizas. Segundo plato: Pollo con Patatas Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada. Jamón york y quesitos. Segundo plato: Arroz a banda. Postre: Fruta.	Primer plato: Espaguetis integrales con Tomate Casero. Segundo plato: Tortilla Francesa con ensalada Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de zanahorias. Segundo plato: Albóndigas + salsa española. (guisante). Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de Verduras con fideos. Segundo plato: Merluza al horno. Postre: Fruta.
	Kcal:725 HC:98g Prot:42g Lip:23g	Kcal:790 HC:56g Prot:49g Lip:40g	Kcal:710 HC:66g Prot:30g Lip:39g	Kcal:760 HC:91g Prot:40g Lip:28g	Kcal:715 HC:84g Prot:62g Lip:25g
Semana 2	Primer plato: Arroz a la cubana + salsa de tomate casera. Segundo plato: Varitas de Merluza al Horno Postre: Fruta.	Primer plato: Potaje de garbanzos y acelgas. Segundo plato: Alitas pollo + pisto de verduras. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de Pasta, brotes verdes, aceitunas, tomate, zanahoria... Segundo plato: Salmón al horno con champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Puré de zanahoria con picatostes Segundo plato: Pavo al horno con verduras en tempura. Postre: Lácteo	Primer plato: Lentejas hortelanas Segundo plato: Tortilla Española con Tomate Natural Postre: Fruta.
	Kcal:820 HC:70g Prot:29g Lip:38g	Kcal:780 HC:90g Prot:43g Lip:27g	613Kcal / 28g Prot / 35g Lip / 69g HC	627,3Kcal / 24g Prot / 29g Lip / 65g HC	Kcal:760 HC:75g Prot:38g Lip:38g
Semana 3	Primer plato: Ensalada variada. Segundo plato: Paella valenciana: (Garrafón pollo y conejo judías verde pimiento...) Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de verduras con estrellitas Segundo plato: Bacalao con guisantes y gambitas. Postre: Fruta.	Primer plato: Huevos rellenos. (mayonesa y atún) Segundo plato: Macarrones con salsa boloñesa. Postre: Fruta.	Primer plato: Lentejas con verduras (calabaza, puerro, zanahoria, pimienta, tomate, patata) Segundo plato: Lomo fresco con judías verdes Postre: Fruta	Primer plato: Puré de patata Segundo plato: Merluza + guarnición de brócoli y zanahoria. Postre: Lácteo.
	Kcal:765 HC:85g Prot:51g Lip:27g	Kcal:850 HC:100g Prot:50g Lip:25g	Kcal:860 HC:83g Prot:52g Lip:50g	576,7Kcal HC:64,1g Prot:29,3g Lip:23,7g	Kcal:690 HC:50g Prot: 29g Lip: 32g
Semana 4	Primer plato: Ensalada (lechuga, tomate, pepino) y entremeses Segundo plato: Arroz Empedrado con alubias pintas, cebolla y pollo Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de Ave con Fideos Integrales Segundo plato: Merluza al horno con patatas panaderas Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de calabaza Segundo plato: Fajitas de pollo con pimientos. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada con queso. Segundo plato: Ragú de ternera con guisantes. Postre: Fruta.	Primer plato: Estofado Patata con guisantes, zanahoria, cebolla, sepia y gambas. Segundo plato: Tortilla francesa. Postre: Fruta.
	618,7Kcal HC:62,4g Prot:35g Lip:26g	Kcal:725 HC:75g Prot:32g Lip: 30g	Kcal:880 HC: 120g Prot:34g Lip: 30g	Kcal:815 HC:85g Prot:43g Lip: 35g	Kcal:770 HC:70g Prot:50g Lip: 34g
Semana 5	Primer plato: Ensalada con queso y atún. Segundo plato: Espaguetis integrales con pisto. Postre: Lácteo.	Primer plato: Sopa de Verduras Segundo plato: Churritos de pollo con ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Puré de Calabacín. Segundo plato: Hamburguesas con patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Olleta. (arroz, lentejas, alubias y verduras) Segundo plato: Pollo al horno. Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de fideos con garbanzos y huevo duro. Segundo plato: Merluza con guarnición de calabacín. Postre: Fruta.
	Kcal:720 HC:69g Prot:43g Lip: 33g	Kcal:705 HC:65g Prot:27g Lip:38g	Kcal:780 HC:93g Prot:33g Lip: 29g	Kcal:730 HC:90g Prot:43g Lip: 23g	Kcal:770 HC:78g Prot:40g Lip:32g

Todos los datos se pueden cotejar con la guías de menú de comedores escolares de GVA 2018 y guía de comedor escolar del Ministerio de Sanidad Y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Menú diseñado por Denise Alejo Honrubia, Dietista-Nutricionista titulada por la Universidad de Alicante.

MENÚ ESCOLAR ENGLISH SCHOOL 2º TRIMESTRE 2020-2021 SECUNDARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Semana 1	Primer plato: Alubias guisadas con verduras y hortalizas. Segundo plato: Pollo con Patatas Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada. Jamón york y quesitos. Segundo plato: Arroz a banda. Postre: Fruta.	Primer plato: Espaguetis integrales con Tomate Casero Segundo plato: Tortilla Francesa con ensalada Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de zanahorias. Segundo plato: Albóndigas + salsa española. (guisante). Postre: Fruta.
	Kcal:930 HC:110g Prot:53g Lip: 37g	Kcal:1080 HC:70g Prot:68g Lip: 60g	Kcal:1100 HC:80g Prot:40g Lip: 45g	Kcal:990 HC:112g Prot:50g Lip: 39g
Semana 2	Primer plato: Arroz a la cubana + salsa de tomate casera. Segundo plato: Varitas de Merluza al horno Postre: Fruta.	Primer plato: Potaje de garbanzos y acelgas. Segundo plato: Alitas pollo + pisto de verduras. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de Pasta, brotes verdes, aceitunas, tomate, zanahoria... Segundo: Salmón al horno con champiñones. Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de zanahoria con picatostes Segundo: Pavo al horno con verduras en tempura. Postre: Fruta
	Kcal:1163 HC:133g Prot:37g Lip:56g	Kcal:1015 HC:116g Prot: 53g Lip: 40g	613Kcal / 28g Prot / 35g Lip / 69g HC	627,3Kcal / 24g Prot / 29g Lip / 65g HC
Semana 3	Primer plato: Ensalada variada. Segundo plato: Paella valenciana: (Garrafón pollo y conejo judías verde pimiento...) Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de verduras con estrellitas Segundo plato: Bacalao con guisantes y gambitas. Postre: Fruta.	Primer plato: Huevos rellenos. (mayonesa y atún) Segundo plato: Macarrones con salsa boloñesa. Postre: Lácteo.	Primer plato: Lentejas con verduras (calabaza, puerro, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Segundo plato: Lomo fresco con judías verdes Postre: Fruta
	Kcal:1020 HC:108g Prot: 66g Lip:39g	Kcal:1180 HC:120g Prot: 64g Lip:37g	Kcal:1190 HC:103g Prot:52g Lip:58g	576,7Kcal HC:64,1g Prot:29,3g Lip:23,7g
Semana 4	Primer plato: Ensalada (lechuga, tomate, pepino) y entremeses Segundo plato: Arroz Empedrado con alubias pintas, cebolla y pollo Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de Ave con Fideos Integrales Segundo plato: Merluza al horno con patatas panaderas Postre: Lácteo.	Primer plato: Puré de calabaza Segundo plato: Fajitas de pollo con pimientos. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada variada con queso. Segundo plato: Ragú de ternera con guisantes. Postre: Fruta.
	618,7Kcal HC:62,4g Prot:35g Lip:26g	Kcal:900 HC:90g Prot:48g Lip: 42g	Kcal:1200 HC:150g Prot: 47g Lip: 44g	Kcal:1120 HC:106g Prot:63g Lip: 52g
Semana 5	Primer plato: Ensalada con queso y atún. Segundo plato: Espaguetis integrales con pisto. Postre: Lácteo.	Primer plato: Sopa de Verduras Segundo plato: Churritos de pollo con ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Puré de Calabacín Segundo plato: Hamburguesas con patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Olleta. (arroz, lentejas, alubias y verduras) Segundo plato: Pollo al horno. Postre: Fruta.
	Kcal:1003 HC:80g Prot:60g Lip: 49g	Kcal:900 HC:80g Prot:40g Lip: 53g	Kcal:1017 HC:130g Prot:48g Lip: 47g	Kcal:950 HC:113g Prot:54g Lip:34g

Todos los datos se pueden cotejar con la guías de menú de comedores escolares de GVA 2018 y guía de comedor escolar del Ministerio de Sanidad Y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
 Menú diseñado por Denise Alejo Honrubia, Dietista-Nutricionista titulada por la Universidad de Alicante.

MENÚ CENAS 2º TRIMESTRE 2020-2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Quinoa con tortilla de brocoli	Lentejas	Sopa de verduras con fideos con pollo.	Macarrones integrales con atún	Verduras Arroz con lomo fresco
SEMANA 2	Salteado de alubias pintas con verduras y Pollo	Arroz con guarnición de calabacín Pescado blanco	Tabule de cous cous con huevo duro y verduras.	Estofado de ternera con guisantes	Espaguetis integrales con tomate
SEMANA 3	Puré de boniato y calabaza. filetes de cerdo	Patatas al horno Hamburguesas de Quinoa y ensalada	Sopa de verduras con garbanzos.	Arroz con pimientos de colores y caballa	Sopa con fideos y huevo duro
SEMANA 4	Macarrones con queso	Habas baby con jamón y huevo	Lentejas	Verduras y Boniato asado con salmon	Ensalada Arroz pechuga pollo
SEMANA 5	Arroz con bacalao encebollado	Sopa con Quinoa	Tortilla de guisantes y queso	Cous cous de verduras Ventrisca	Hervido de verduras y patatas filetes de ternera

Todos los datos se pueden cotejar con la guías de menú de comedores escolares de GVA 2018 y guía de comedor escolar del Ministerio de Sanidad Y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
Menú diseñado por Denise Alejo Honrubia, Dietista-Nutricionista titulada por la Universidad de Alicante.

Información adicional

0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad : 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad : 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad : 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad : 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

Las ensaladas están compuesta por verduras y hortalizas frescas de temporada y comercio local.
 Todos los alumnos que tengan alguna intolerancia o alergia contarán con un menú adaptado a ellos.

Leyenda de los menús: Cereales con gluten. Cereales sin gluten. Legumbres. Tubérculos. Huevo. Pescado blanco. Pescado Azul. Aves. Carne Roja. Pseudocereales. Marisco. Lácteos.