

MENÚ ESCOLAR THE ENGLISH SCHOOL PRIMER TRIMESTRE 2021-2022 → INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Estofado de patata, sepia y atún.</p> <p>Segundo: Pechugas de pollo con salsa de queso</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>664kcal / 66g HC / 60g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, queso fresco y jamón york.</p> <p>Segundo: Pasta a la parmigiana.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>666kcal / 75g HC / 48g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, encurtidos, huevo, atún y mahonesa).</p> <p>Segundo: Merluza empanada al horno con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>631kcal / 64g HC / 35g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con jamón y verduras.</p> <p>Segundo: Lomo fresco a la plancha.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>597kcal / 72g HC / 44g Prot / 12g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, ave y verduras.</p> <p>Segundo: Salmón a la plancha con tomates cherrys y orégano.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>561kcal / 75g HC / 35g Prot / 13g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Sabanitas (boquerones en tempura)</p> <p>Segundo: Arroz a la cubana con huevo.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>649kcal / 68g HC / 33g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín.</p> <p>Segundo: Albóndigas de pollo/pavo con patatas y verdura.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pavo.</p> <p>Segundo: Pasta a la carbonara</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>714kcal / 95g HC / 37g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Potaje de garbanzos.</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>696kcal / 70g HC / 53g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos con trocitos de pollo y judías verdes.</p> <p>Segundo: Bacalao fresco con tomate.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>529kcal / 71g HC / 37g Prot / 11g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Lasaña de atún.</p> <p>Segundo: Tortilla de jamón serrano con champiñones.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>622kcal / 76g HC / 33g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza.</p> <p>Segundo: Pechuga de pollo con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>532kcal / 64g HC / 50g Prot / 8g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas).</p> <p>Segundo: Paella de magro con verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>616kcal / 79g HC / 34g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses.</p> <p>Segundo: Pasta a la boloñesa.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes, jamón york, gambitas, atún)</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con guarnición de espárragos salteados.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>653kcal / 80g HC / 27g Prot / 25g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Guisado de alubias.</p> <p>Segundo: Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín y cebolla.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>602kcal / 64g HC / 54g Prot / 14g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz, queso y atún.</p> <p>Segundo: Pasta con verduras y pollo</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>553kcal / 64g HC / 44g Prot / 13g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos, pollo y verduras.</p> <p>Segundo: Merluza empanada con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses.</p> <p>Segundo: Arroz blanco con pechuga de pavo a la naranja</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>654kcal / 74g HC / 40g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con pollo y verduras</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con jamón york.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pollo.</p> <p>Segundo: Salmón al horno con Philadelphia.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con cebolla, tomate y atún.</p> <p>Segundo: Hamburguesas de pollo con patatas Deluxe.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>679kcal / 70g HC / 45g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo hervido.</p> <p>Segundo: Paella de pescado.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras.</p> <p>Segundo: Pizza casera con guarnición de ensalada.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos (atún, mayonesa).</p> <p>Segundo: Merluza al horno con patata, guisantes, cebolla, huevo y jamón serrano.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>596kcal / 46g HC / g Prot / g Lip</p>



MENÚ ESCOLAR THE ENGLISH SCHOOL PRIMER TRIMESTRE 2021-2022 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Estofado de patata, sepia y atún.</p> <p>Segundo: Pechugas de pollo con salsa de queso</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>890kcal / 78g HC / 92g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, queso fresco y jamón york.</p> <p>Segundo: Pasta a la parmigiana.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>812kcal / 103g HC / 53g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, encurtidos, huevo, atún y mahonesa).</p> <p>Segundo: Merluza empanada al horno con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>800kcal / 75g HC / 47g Prot / 34g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con jamón a taquitos y verduras.</p> <p>Segundo: Lomo fresco a la plancha.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>784kcal / 93g HC / 63g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, ave y verduras.</p> <p>Segundo: Salmón a la plancha con tomates cherrys y orégano.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>780kcal / 82g HC / 58g Prot / 24g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Sabanitas (boquerones en tempura)</p> <p>Segundo: Arroz a la cubana con huevo.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>795kcal / 92g HC / 40g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín.</p> <p>Segundo: Albóndigas de pollo/pavo con patatas y verdura.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>794kcal / 97g HC / 54g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pavo.</p> <p>Segundo: Pasta a la carbonara</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>817kcal / 115g HC / 41g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Potaje de garbanzos.</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>798kcal / 87g HC / 58g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos con trocitos de pollo y judías verdes.</p> <p>Segundo: Bacalao fresco con tomate.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>652kcal / 81g HC / 53g Prot / 13g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Lasaña de atún.</p> <p>Segundo: Tortilla de jamón serrano con champiñones.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>740kcal / 89g HC / 37g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza.</p> <p>Segundo: Pechuga de pollo con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>323kcal / 83g HC / 53g Prot / 8g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas).</p> <p>Segundo: Paella de magro con verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>854kcal / 107g HC / 46g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses.</p> <p>Segundo: Pasta a la boloñesa.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes, jamón york, gambitas, atún)</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con guarnición de espárragos salteados.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>790kcal / 104g HC / 36g Prot / 26g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Guisado de alubias.</p> <p>Segundo: Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín y cebolla.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>751kcal / 92g HC / 62g Prot / 14g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz, queso y atún.</p> <p>Segundo: Pasta con verduras y pollo</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>758kcal / 105g HC / 52g Prot / 14g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos, pollo y verduras.</p> <p>Segundo: Merluza empanada con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses.</p> <p>Segundo: Arroz blanco con pechuga de pavo a la naranja</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>789kcal / 99g HC / 47g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con pollo y verduras</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con jamón york.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pollo.</p> <p>Segundo: Salmón al horno con Philadelphia.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g Lip</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con cebolla, tomate y atún.</p> <p>Segundo: Hamburguesas de pollo con patatas Deluxe.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>815kcal / 70g HC / 61g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo hervido.</p> <p>Segundo: Paella de pescado.</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras.</p> <p>Segundo: Pizza casera con guarnición de ensalada.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>817kcal / 109g HC / 32g Prot / 28g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos (atún, mayonesa).</p> <p>Segundo: Merluza al horno con patata, guisantes, cebolla, huevo y jamón serrano.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>596kcal / 46g HC / g Prot / g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR THE ENGLISH SCHOOL PRIMER TRIMESTRE 2021-2022 → SECUNDARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Estofado de patata, sepia y atún. Segundo: Pechugas de pollo con salsa de queso Postre: Yogur 981kcal / 85g HC / 93g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, queso fresco y jamón york. Segundo: Pasta a la parmigiana. Postre: Yogur 893kcal / 118g HC / 58g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, encurtidos, huevo, atún y mahonesa). Segundo: Merluza empanada al horno con pisto de verduras. Postre: Fruta 938kcal / 81g HC / 58g Prot / 42g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con jamón a taquitos y verduras. Segundo: Lomo fresco a la plancha. Postre: Fruta 960kcal / 114g HC / 81g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, ave y verduras. Segundo: Salmón a la plancha con tomates cherrys y orégano. Postre: Fruta 987kcal / 89g HC / 76g Prot / 34g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Sabanitas (boquerones en tempura) Segundo: Arroz a la cubana con huevo. Postre: Yogur 988kcal / 117g HC / 53g Prot / 34 g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas de pollo/pavo con patatas y verdura. Postre: Fruta 1035kcal / 122g HC / 68g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pavo. Segundo: Pasta a la carbonara Postre: Fruta 1022kcal / 131g HC / 60g Prot / 33g Lip</p>	<p>Primero: Potaje de garbanzos. Segundo: Pollo al horno con verduras Postre: Yogur 1021kcal / 122g HC / g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos con trocitos de pollo y judías verdes. Segundo: Bacalao fresco con tomate. Postre: Fruta 815kcal / 102g HC / 70g Prot / 14g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Lasaña de atún. Segundo: Tortilla de jamón serrano con champiñones. Postre: Fruta 893kcal / 102g HC / 46g Prot / 34g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza. Segundo: Pechuga de pollo con pisto de verduras. Postre: Yogur 723kcal / 92g HC / 67g Prot / 9g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas). Segundo: Paella de magro con verduras. Postre: Fruta 1081kcal / 135g HC / 60g Prot / 33g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses. Segundo: Pasta a la boloñesa. Postre: Yogur 999kcal / 117g HC / 53g Prot / 35g Lip</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes, jamón york, gambitas, atún) Segundo: Tortilla a la francesa con guarnición de espárragos salteados. Postre: Fruta 1001kcal / 129g HC / 49g Prot / 32g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Guisado de alubias. Segundo: Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín y cebolla. Postre: Fruta 977kcal / 104g HC / 87g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, maíz, queso y atún. Segundo: Pasta con verduras y pollo Postre: Fruta 816kcal / 110g HC / 53g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de fideos, pollo y verduras. Segundo: Merluza empanada con pisto de verduras. Postre: Yogur 803kcal / 75g HC / 77g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Entremeses. Segundo: Arroz blanco con pechuga de pavo a la naranja Postre: Yogur 1027kcal / 125g HC / 62g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con pollo y verduras Segundo: Tortilla a la francesa con jamón york. Postre: Fruta 926kcal / 113g HC / 66g Prot / 23g Lip</p>

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista titulado por la Universidad de Alicante (UA) y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia (UCAM).

Alérgenos y grupos de alimentos de los menús: Cereales, huevo, pescado, carne blanca, legumbres, lácteos, carne de cerdo y marisco.



Recomendaciones nutricionales según la edad			
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

Menú cenas PRIMER TRIMESTRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Semana 1</u>	Ensalada con las verduras favoritas + Tortilla de 2 huevos + Fruta	Puré de calabaza + Atún a la plancha + Pan integral + Fruta	Quinoa hervida con salteado de champiñones, cebolla, pechuga de pavo y tomates Cherry + Yogur	Revuelto de huevos con calabacín, cebolla y queso + Gazpacho andaluz + Pan integral + Fruta	Hamburguesa de pollo a la plancha + Patatas al horno+ Ensalada de tomate y pepino + Yogur
<u>Semana 2</u>	Un filete de ternera + Rodajas de berenjena con tomate y queso al horno + Pan integral + Yogur	Tabulé de verduras crudas, gambas y huevo duro + Fruta	Merluza a la plancha + Patatas al horno + Pisto de verduras + Yogur	Arroz basmati con atún en lata, maíz, tomates Cherry y taquitos de queso. + Fruta	Tortilla a la francesa de aguacate, ajitos tiernos y jamón serrano + Ensalada de verduras con queso fresco + Pan integral + Yogur
<u>Semana 3</u>	Sopa de fideos, verduras y pollo + Fruta y yogur	Sepia a la plancha con salsa verde + Quinoa con calabacín, cebolla, queso fresco y un huevo hervido. + Fruta	Tortilla a la francesa con champiñones, cebolla y pechuga de pavo + Pan integral + Fruta	Bacalao al ajillo con pisto de verduras+ Patatas al horno + Yogur	Crema de calabacín + Pechuga de pavo a la plancha + Arroz basmati + Fruta
<u>Semana 4</u>	Salmón a la plancha con philadelphia + Espinacas con bechamel + Pan integral + Fruta	Sopa de pollo con garbanzos y verduras + Una pieza de fruta	Hamburguesa de pollo a la plancha + Boniato al horno + Ensalada + Yogur	Revuelto de huevos, espárragos, gambitas y jamón serrano + Pan integral + Fruta	Dorada al horno con pisto de verduras + Patatas al horno + Yogur
<u>Semana 5</u>	Filete de ternera + Judías verdes hervidas + Pan integral + Yogur	Merluza empanada al horno + Sopa de verduras + Fruta	Tortilla de espinacas y queso + Pan integral + Fruta	Brócoli al horno con queso gratinado + Lomo fresco a la plancha + Pan integral + Yogur	Pizza casera + Fruta



