BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN GLUTEN
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta sin gluten Pollo al horno con pimientos asados Yogur**	**11** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro en salsa permitida con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Tortilla de patatas con queso Fruta	**17** Gazpacho andaluz (sin pan) Alubias con verduras Pizza sin gluten permitida Yogur**	**18** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo (sin pan) Pasta sin gluten a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus permitido Arroz a la cubana Pescado enharinado casero (maizena) con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Pavo con salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Puré de legumbres** Tortilla de queso con pan sin gluten, tomate y jamón** Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà (sin gluten) de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

APLV
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias** Merluza horno Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con york Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún (sin lácteos) Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos permitida Magro** en salsa permitida con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Merluza al horno con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patatas con jamón Fruta	**17** Gazpacho andaluz** Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo** Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus permitido Arroz a la cubana Pescado enharinado casero con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con pan, tomate y jamón Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo al ajillo con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias** Merluza horno Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con york Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún (sin lácteos) Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos permitida Magro** en salsa permitida con arroz Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Merluza al horno con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patatas con jamón Fruta	**17** Gazpacho andaluz** Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo** Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus permitido Arroz a la cubana Pescado enharinado casero con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con pan, tomate y jamón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo al ajillo con patatas Fruta			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada permitida Arroz tres delicias** Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**9** Ensalada permitida Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada permitida Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro en salsa permitida con arroz Fruta
15 Ensalada permitida Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	**16** Ensalada permitida Sopa de ave Tortilla de patatas con queso Fruta	**17** Gazpacho andaluz** Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada permitida Caracolas con salsa de queso permitida Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo** Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada permitida Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	**24** Hummus permitido Arroz a la cubana Pescado enharinado casero con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada permitida Sopa de ave Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada permitida Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan, tomate y jamón Fruta
29 Ensalada permitida Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con verduras permitdas Fruta	**30** Ensalada permitida Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS, CALABAZA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada permitida Arroz tres delicias** Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**9** Ensalada permitida Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada permitida Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro en salsa permitida con arroz Fruta
	15 Ensalada permitida Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	**16** Ensalada permitida Sopa de ave Tortilla de patatas con queso Fruta	**17** Gazpacho andaluz** Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada permitida Caracolas con salsa de queso permitida Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo halal Fruta
	22 Salmorejo** Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada permitida Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con patatas Fruta	**24** Hummus permitido Arroz a la cubana Pescado enharinado casero con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada permitida Sopa de ave Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada permitida Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan, tomate y jamón Fruta
	29 Ensalada permitida Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con verduras permitdas Fruta	**30** Ensalada permitida Puré de patata Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN PESCADO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	11 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana Longanizas a la plancha con patatas Fruta	12 Hummus permitido Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Goulash de magro con arroz Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Tortilla de patatas con queso Fruta	17 Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	18 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Hamburguesa permitida plancha con guisantes Fruta	19 Hummus permitido Ensalada campera permitida Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Lágrimas de pollo* Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	24 Hummus permitido Arroz a la cubana Revuelto de patatas y jamón Batido de fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Pavo al curry con patatas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan, tomate y jamón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Magro con tomate** Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún** Merluza** en salsa permitida Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Goulash de magro con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Tortilla de patatas con queso Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro** al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún** y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza** al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescado** enharinado casero con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Pavo al curry con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan, tomate y jamón Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Pescado** al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa completa con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

GASTROINTESTINAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Arroz blanco con york Merluza horno Fruta permitida	**9** Crema de zanahoria Tortilla francesa con queso fresco Fruta permitida	**10** Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Pasta con aceite y atún Merluza a la plancha con calabacín Fruta permitida	**12** Hervido de patata y zanahoria Lomo plancha con arroz Fruta permitida
15 Crema de zanahoria Merluza horno con calabacín Fruta permitida	**16** Sopa de ave Tortilla francesa con queso fresco Fruta permitida	**17** Hervido de patata y zanahoria Pavo plancha con patatas Yogur	**18** Caracolas con aceite y jamón cocido Gallo San Pedro al horno con champiñón Fruta permitida	**19** Patata hervida Arroz con pollo Fruta permitida
22 Pasta con aceite y jamón cocido Merluza al horno con berenjena Fruta permitida	**23** Sopa de ave Pollo al horno con patatas cocidas Fruta permitida	**24** Arroz con huevo duro Pescado horno con zanahoria Fruta permitida	**25** Sopa de ave Pavo plancha con patatas Fruta permitida	**26** Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa con pan con aceite Fruta permitida
29 Sopa de fideos Pescado al horno con patatas Fruta permitida	**30** Puré de patata Pollo plancha con patatas Fruta permitida			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Suprema de merluza Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas de pollo con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al curry con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo al ajillo con patatas Fruta			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

HALAL, SIN SOPA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Suprema de merluza Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo halal al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas de pollo halal con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Verduras salteadas Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	**17** Ensalada permitida Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo halal Fruta
	22 Ensalada permitida Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo halal al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Albóndigas de bacalao con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo halal al ajillo con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

VEGANO, SIN CHAMPIÑONES

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con verduras Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Falafel con pimientos asados Yogur vegetal	11 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana (sin lácteos) Longanizas veganas con patatas Fruta	12 Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos permitida Tortilla de harina de garbanzos con ajos tiernos Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas veganas con tomate Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con croquetas vegetales Fruta	17 Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur vegetal	18 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate Hamburguesa vegana plancha con guisantes Fruta	19 Hummus de garbanzos Ensalada campera permitida Paella de verduras y legumbres Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Albóndigas veganas con berenjena Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Hamburguesa vegana con maíz Fruta	24 Hummus de garbanzos Arroz con tomate y verduras Revuelto de patatas Batido de fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas veganas con patatas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pan con aceite y pimentón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Pasta con tomate Guisantes salteados Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa vegetal completa con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Falafel con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas veganas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de verduras y legumbres Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Hamburguesa vegana con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas de bacalao con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa vegetal completa con patatas Fruta			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

HALAL, SIN PESCADO, MARISCO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana Longanizas veganas con patatas Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas de pollo halal con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patatas con croquetas vegetales** Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Hamburguesa vegana plancha con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera permitida Paella de pollo halal Fruta
	22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Albóndigas veganas con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo halal al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Revuelto de patatas y queso Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas veganas con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Guisantes con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo halal al ajillo con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, SÉSAMO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta especial Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Merluza en salsa permitida Fruta	**12** Hummus permitido Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro en salsa permitida con arroz Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Lomo adobado a la plancha Fruta	**17** Gazpacho andaluz** Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso per mitida Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus permitido Ensalada campera permitida Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo** Pasta especial a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus permitido Arroz con tomate y verduras Pescado enharinado (sin huevo) Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pan con aceite y jamón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà (pasta especial) de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

DIABÉTICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g;
Tortilla/Pizza - 1 porción; Guarniciones HC- 30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Merluza horno Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la plancha con verduras Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Merluza horno con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla francesa con queso fresco Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescado horno con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo plancha con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con pan con aceite y jamón** Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

HIPOCALÓRICA
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Merluza horno Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la plancha con verduras Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Magro con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Merluza horno con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla francesa con queso fresco Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza al horno con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescado horno con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo plancha con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con pan con aceite y jamón** Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Salmón al horno con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN TERNERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Goulash de magro con arroz Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas permitidas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patatas con croquetas de pollo Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con bereneja Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al curry con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con tomate y jamón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa permitida completa con patatas Fruta			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN TORTILLA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Chuletas de pavo Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Goulash de magro con arroz Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Lomo adobado a la plancha Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
	22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con bereneja Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Pavo al curry con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro con tomate Fruta
	29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa completa con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

SIN LENTEJAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Albóndigas en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Goulash de magro con arroz Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Longanizas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Tortilla de patatas con croquetas Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Pavo al curry con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Quinoa especiada Tortilla de queso con pan, tomate y jamón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa completa con patatas Fruta			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Suprema de merluza Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana con atún Merluza a la marinera Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Merluza al horno con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Gallo San Pedro al horno con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera con atún y huevo Paella de pollo halal Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Merluza a la provenzal con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Alitas de pollo halal al horno con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Pescadilla enharinada con ensalada Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas de bacalao con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Crunch de salmón con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pollo halal al ajillo con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Fresh seasonal salad Rice with vegetables Battered hake Fruit	**9** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Potato omelette with fresh cheese Fruit	**10** Fresh seasonal salad Vegetable soup Baked halal chicken with roasted peppers Yogurt	**11** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni with tomato and tuna Hake in seafood sauce Fruit	**12** Fresh seasonal salad Chickpea, vegetable and feta salad Scrambled eggs with spring garlic Fruit
15 Fresh seasonal salad Red lentil cream with vegetables Baked hake with tomato Fruit	**16** Fresh seasonal salad Vegetable soup Potato omelette with vegetable croquettes Fruit	**17** Cold tomato soup Beans with vegetables Pizza allowed Yogurt	**18** Fresh seasonal salad Pasta with 4 cheeses Baked fish with peas Fruit	**19** Fresh seasonal salad Potato salad with tuna and egg Halal chicken paella Fruit
22 Salmorejo Italian wholemeal spaghetti with cheese Hake Provençal style with aubergine Fruit	**23** Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Baked halal chicken wings with corn Fruit	**24** Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Floured whiting with salad Fruit smoothie	**25** Fresh seasonal salad Vegetable soup Cod meatballs with potatoes Fruit	**26** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Cheese omelette with bread with oil and paprika Fruit
29 Fresh seasonal salad Vegetable and mushroom fideuà Salmon crunchy with tomato Fruit	**30** Fresh seasonal salad Leek and pumpkin cream Halal garlic chicken with potatoes Fruit			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANO

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Falafel con pimientos asados Yogur	**11** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la napolitana Longanizas veganas con patatas Fruta	**12** Hummus de garbanzos Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Revuelto de ajos tiernos Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con verduras Longanizas veganas con tomate Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	**17** Gazpacho andaluz Alubias con verduras Pizza permitida Yogur	**18** Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Hamburguesa vegana plancha con guisantes Fruta	**19** Hummus de garbanzos Ensalada campera permitida Paella de verduras y legumbres Fruta
22 Salmorejo Espaguetis integrales a la italiana con queso Albóndigas veganas con berenjena Fruta	**23** Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Hamburguesa vegana con maíz Fruta	**24** Hummus de garbanzos Arroz a la cubana Revuelto de patatas y queso Batido de fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas veganas con patatas Fruta	**26** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de queso con pan con aceite y pimentón Fruta
29 Ensalada fresca de temporada Fideuà de verduras y champiñones Guisantes con tomate Fruta	**30** Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Hamburguesa vegetal completa con patatas Fruta			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

VEGETARIAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Fresh seasonal salad Rice with vegetables Vegetable meatballs in sauce Fruit	**9** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Potato omelette with fresh cheese Fruit	**10** Fresh seasonal salad Vegetable soup Falafel with roasted peppers Yogurt	**11** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni with tomato Vegan sausages with potatoes Fruit	**12** Chickpea hummus Chickpea, vegetable and feta salad Scrambled eggs with spring garlic Fruit
15 Fresh seasonal salad Red lentil cream with vegetables Vegan sausages with tomato Fruit	**16** Fresh seasonal salad Vegetable soup Potato omelette with vegetable croquettes Fruit	**17** Cold tomato soup Beans with vegetables Pizza allowed Yogurt	**18** Fresh seasonal salad Pasta with 4 cheeses Grilled vegan burger with peas Fruit	**19** Chickpea hummus Potato salad allowed Vegetable and legume paella Fruit
22 Tomato and bread purée Italian wholemeal spaghetti with cheese Vegan meatballs with eggplant Fruit	**23** Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Vegan Burger with Corn Fruit	**24** Chickpea hummus Cuban-style rice Scrambled eggs with potatoes and cheese Fruit smoothie	**25** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan meatballs with potatoes Fruit	**26** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Cheese omelette with bread with oil and paprika Fruit
29 Fresh seasonal salad Vegetable and mushroom fideuà Peas with tomato Fruit	**30** Fresh seasonal salad Leek and pumpkin cream Complete vegetable burger with fries Fruit			

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

MENÚ K

Nunca: ketchup, jamón, queso, mayonesa, kiwi, arroz, fideos, alimentos combinados, especias, verduras cocidas

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	**9** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	**10** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	**11** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	**12** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*
15 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	**16** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	**17** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	**18** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	**19** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*
22 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	**23** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	**24** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*	**25** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	**26** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*
29 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	**30** Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*			

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

SEPTIEMBRE

GUIDE MENU K

Never: ketchup, ham, cheese, mayonnaise, kiwi, rice, noodles, mixed foods, spices, cooked veggies

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Margherita Pizza Fruit yoghurt and fruit*	**9** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*	**10** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	**11** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	**12** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nuggets with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*
15 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*	**16** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	**17** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Margherita Pizza Fruit yoghurt and fruit*	**18** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	**19** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nuggets with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*
22 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	**23** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Margherita Pizza Fruit yoghurt and fruit*	**24** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nuggets with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*	**25** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	**26** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*
29 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	**30** Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nuggets with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*			