BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN GLUTEN
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de quesos permitida Pescado enharinado (maizena) con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pescado al horno con patatas Yogur**	**4** Salmorejo (sin pan) Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Legumbres permitidas con verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur**	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Yogur**

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

APLV/SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana (sin lácteos) Rabas enharinadas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Fruta	**4** Salmorejo** Arroz milanesa Tortilla de patatas con pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro** con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales en salsa permitida (sin lácteos) Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** asado con patatas Fruta	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Merluza horno con calabacín Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Pasta con boloñesa permitida (sin lácteos) Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos con vegetales Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Fruta

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN GLUTEN, APLV/SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana (sin lácteos) Pescado enharinado (maizena) con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pescado al horno con patatas Fruta	**4** Salmorejo (sin pan) Arroz milanesa Tortilla de patatas con pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Legumbres permitidas con verduras Magro** con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa permitida (sin lácteos) Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** asado con patatas Fruta	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Merluza horno con calabacín Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida (sin lácteos) Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos con vegetales Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Fruta

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada permitida Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas caseras con berenjena Fruta	**2** Ensalada permitida Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada permitida Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo** Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada permitida Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada permitida Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada permitida Lentejas con verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**10** Ensalada permitida Hélices a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada permitida Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada permitida Sopa de ave Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada permitida Espaguetis integrales a la boloñesa permitida Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada permitida Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada permitida Lentejas con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN PESCADO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Croquetas permitidas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pechugas a la crema con maíz Yogur	**4** Salmorejo Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Nuggets de pollo permitidos con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa permitida Lomo sajonia con patatas Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**19** Ensalada completa permitida Entrante permitido Arroz al horno Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Pescado** enharinado casero con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Pescado** al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa completa con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Lomo sajonia con patatas Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta	**19** Ensalada completa permitida Gyozas y entremeses Arroz al horno Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN LEGUMBRES, FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de quesos permitida Pescado enharinado (maizena) con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo** Arroz con magro** Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Panini permitido con ingredientes Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Magro** con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Quinoa especiada Lomo** asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Merluza horno con calabacín Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con tomate y verduras Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de quinoa con vegetales y queso feta Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz con pollo Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN HUEVO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de quesos permitida Pescado enharinado (sin huevo) con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo** Arroz milanesa Chuletas de pavo a las finas hierbas con tomate Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Jamoncitos de pollo con coliflor Fruta	**17** Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**19** Ensalada completa permitida Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN HUEVO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	1	2	3	4	5 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8	9	10	11	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe Fruta
	15	16	17	18	19 Ensalada completa permitida Entrante permitido Arroz con embutidos permitidos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN FRUCTOSA, SIN LACTOSA/APLV

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Rabas enharinadas caseras con verduras permitidas	**2** Ensalada permitida Sopa de ave Pavo al horno con pimientos	**3** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Pescado al horno con patatas	**4** Crema fría permitida Arroz con magro** (sofrito especial) Tortilla de patatas* con pavo	**5** Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Pizza permitida
	8 Ensalada permitida Crema de calabacín y patata Pollo al horno con arroz	**9** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Magro** con patatas	**10** Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas Pescado al horno con patatas gajo	**11** Ensalada permitida Alubias (3 cuch) (sofrito especial) Lomo** asado con patatas	**12** Ensalada permitida Sopa de ave Hamburguesa permitida plancha con patatas deluxe
	15 Ensalada permitida Pasta con champiñones (sin lácteos) Salmón al horno con verduras permitidas	**16** Ensalada permitida Arroz con huevo duro Revuelto de patata con jamón	**17** Crema fría permitida Ensalada de garbanzos (3 cuch) con vegetales permitidos Pollo al horno con mazorca	**18** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Merluza al limón con verduras*	**19** Ensalada completa permitida Entrante permitido Arroz con pollo

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN TORTILLA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz milanesa Chuletas de pavo a las finas hierbas con tomate Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Calamares a la romana con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa completa con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Chupito de crema de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Gyozas y entremeses Arroz al horno Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

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

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Pescado horno con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Merluza horno con calabacín provenzal Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

HIPOSÓDICA (Baja en Sal)
***Solo condimentos permitidos
***Sin añadir sal a las comidas

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Pescado horno con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Merluza horno con calabacín provenzal Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

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 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Pescado horno con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pescado al horno con patatas Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Pescado al horno con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Merluza horno con calabacín provenzal Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso Pollo al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Entrante permitido Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN LENTEJAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas caseras con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Legumbres permitidas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Calamares a la romana con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa completa con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Gyozas y entremeses Arroz al horno Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN TERNERA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pavo al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz milanesa Tortilla de patatas con queso y pavo Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Calamares a la romana con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa completa permitida con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata con jamón Fruta	**17** Chupito de crema de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas permitidas en salsa Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Gyozas y entremeses Arroz al horno Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

VEGANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana (sin lácteos) Croquetas veganas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Empanado vegano con maíz Yogur vegetal	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla vegana de patatas con tomate Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Panini con ingredientes permitidos Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Nuggets veganos con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla vegana con patatas Yogur vegetal	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa completa vegana con patatas deluxe Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la boloñesa vegetal (sin lácteos) Empanado vegano con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Tortilla (harina de garbanzos) con patatas Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos con vegetales Tofu al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta	**19** Ensalada completa permitida Gyozas vegetales Arroz vegetal con garbanzos Yogur vegetal

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

SIN CARNE

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas caseras con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Panini con ingredientes permitidos Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Calamares a la romana con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Revuelto con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa completa vegana con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Tofu al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Gyozas vegetales Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

OVOLACTOVEGETARIANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Croquetas veganas con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Empanado vegano con maíz Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Panini con ingredientes permitidos Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Nuggets veganos con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Revuelto con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa completa vegana con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Empanado vegano con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos con vegetales y queso feta Tofu al ajillo con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta	**19** Ensalada completa permitida Gyozas vegetales Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

VEGETARIAN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with cheese sauce Vegan croquettes with aubergine Fruit	**2** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan Burger with Peppers Fruit	**3** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan Breading with corn Yogurt	**4** Salmorejo Vegetable rice Potato omelette with cheese Fruit	**5** Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
	8 Fresh seasonal salad Cream of zucchini, potato and sweet onion Panini with permitted ingredients Fruit	**9** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan sausages with potatoes Fruit	**10** Fresh seasonal salad Spirals in a permitted mushroom sauce Vegan Nuggets with Potatoes Fruit	**11** Fresh seasonal salad Beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes Yogurt	**12** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan complete burger with deluxe fries Fruit
	15 Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with vegetable bolognese Vegan Breading with Thai Vegetables Fruit	**16** Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Scrambled eggs with potatoes Fruit	**17** Cold melon cream Chickpea salad with vegetables and feta cheese Garlic tofu with corn on the cob Fruit	**18** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegetable meatballs with vegetables Fruit	**19** Complete salad with egg Vegetable gyozas Arroz vegetal con garbanzos Yogurt

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

HALAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**1** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Rabas enharinadas caseras con berenjena Fruta	**2** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con pimientos Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fish & chips Yogur	**4** Salmorejo Arroz vegetal Tortilla de patatas con queso Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín, patata y cebolla dulce Pollo halal al horno con arroz integral Fruta	**9** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Calamares a la romana con patatas gajo Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Revuelto con patatas Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa completa vegana con patatas deluxe Fruta
	15 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Salmón al horno con salteado thai Fruta	**16** Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Revuelto de patata Fruta	**17** Crema fría de melón Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta Pollo halal al horno con mazorca Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza al limón con verduras Fruta	**19** Ensalada completa con atún y huevo Gyozas vegetales Arroz vegetal con garbanzos Yogur

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

JUNIO

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with cheese sauce Floured squid with aubergine Fruit	**2** Fresh seasonal salad Vegetable soup Baked halal chicken with peppers Fruit	**3** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Fish & chips Yogurt	**4** Salmorejo Vegetable rice Potato omelette with cheese Fruit	**5** Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
8 Fresh seasonal salad Cream of zucchini, potato and sweet onion Baked halal chicken with brown rice Fruit	**9** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan sausages with potatoes Fruit	**10** Fresh seasonal salad Fusilli in a permitted mushroom sauce Vegan Nuggets with Potatoes Fruit	**11** Fresh seasonal salad Beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes Yogurt	**12** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan complete burger with deluxe fries Fruit
15 Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with vegetable bolognese Baked salmon with Thai Vegetables Fruit	**16** Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Scrambled eggs with potatoes Fruit	**17** Cold melon cream Chickpea salad with vegetables and feta cheese Baked halal chicken with corn on the co Fruit	**18** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Hake with lemon and vegetables Fruit	**19** Complete salad with tuna and egg Vegetable gyozas Vegetable rice with chickpeas Yogurt