BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN GLUTEN
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo caseros (maizena) con calabacín Yogur**	**5** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de queso Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Salmón enharinado (maizena) con verduras Yogur**	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la genovesa con soja vegetal* Panini sin gluten con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur**	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la boloñesa permitida Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur**	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de queso Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

APLV/SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con magro** Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo* con calabacín Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún (sin lácteos) Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo** asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Crunch de salmón con verduras Fruta	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal* (sin lácteos) Panini gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patata con jamón cocido Fruta	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla** y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

AENOR ER Empresa Registrada ES-CV-000011
AENOR Gestión Ambiental ES-CV-000058
"El servicio de diseño de menús y la elaboración y distribución de comidas preparadas, en frío y en caliente, para colectividades desde cocina central"

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

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



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con magro** Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Chuletas de pavo a las finas hierbas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo caseros (maizena) con calabacín Fruta	**5** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa tomate (sin lácteos) Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con tomate y atún (sin lácteos) Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Salmón enharinado (maizena) con verduras Fruta	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la genovesa con soja vegetal* (sin lácteos) Panini sin gluten con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Tortilla de patata con jamón cocido Fruta	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla** y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa tomate (sin lácteos) Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada Patatas a la riojana con embutido permitido Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada Lentejas con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada Arroz milanesa Nuggets de pollo caseros con calabacín Yogur	**5** Ensalada Macarrones integrales con salsa de queso permitida Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada Arroz con embutidos permitidos Crunch de salmón casero con verduras Yogur	**12** Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada Hélices a la genovesa con soja vegetal* Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada Sopa de ave Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada Macarrones integrales a la boloñesa permitida Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada Macarrones integrales con salsa de queso permitida Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN PESCADO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Magro con tomate Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Pechugas a la crema Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena a la provenzal Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Revuelto de huevo con patatas y jamón Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal* Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos con verduras Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Chuleta de pavo con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa permitida Rotti de pavo en salsa Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con queso Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Longanizas a la plancha con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Merluza** al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo* con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo** al pimentón con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena a la provenzal Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz rossejat Crunch de pescado** casero con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos con verduras Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao** al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado** al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa Merluza** en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo** enharinado con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN MARISCO, FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Merluza** al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo* con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo** al pimentón con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena a la provenzal Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz rossejat Crunch de pescado** casero con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos con verduras Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao** al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado** al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa Merluza** en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo** enharinado con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN HUEVO
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo caseros (sin huevo) con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con tomate y atún Tortilla vegana con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Salmón enharinado (sin huevo) con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la genovesa con soja vegetal* Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Tortilla vegana de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla vegana con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas permitida con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo caseros (sin huevo) con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con tomate y atún Tortilla vegana con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Salmón enharinado (sin huevo) con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la genovesa con soja vegetal* Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Tortilla vegana de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus permitido Paella valenciana Tortilla vegana con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

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
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Chuletas de pavo a las finas hierbas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Salmón al horno con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales tapenade Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa plancha con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

HYPOCALORIC
Legumes - 150g; Bread/toast - 20g; Pasta/rice - 120g; Omelette - 1 portion; HC garnishes - 30g; Soup - 90g



Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Fresh seasonal salad Potatoes with vegetables Hake with lemon and broccoli Fruit	**3** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Turkey chops with fine herbs Fruit	**4** Fresh seasonal salad Milanese rice Veggie Wrap Yogurt	**5** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni with tomato Baked haddock with broccoli Fruit	**6** INSET DAY
	9 Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with tomato and tuna French omelette with cheese and cooked ham Fruit	**10** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Roast loin with eggplant Fruit	**11** Fresh seasonal salad Vegetable rice with chickpeas Baked salmon with vegetables Yogurt	**12** Fresh seasonal salad Poultry soup Baked chicken with baked potatoes Fruit	**13** Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
	16 Fresh seasonal salad Creamy chickpeas with cheese Turkey chops with brown rice Fruit	**17** Fresh seasonal salad Genovese pasta with vegetable soy Panini gratin Fruit	**18** Fresh seasonal salad Poultry soup Potato omelette with cheese and cooked ham Yogurt	**19** Fresh seasonal salad Beans with vegetables Roast loin with potatoes Fruit	**20** Fresh seasonal salad Rice with ribs and cauliflower Baked cod with zucchini Fruit
	23 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Baked fish with sweet potato Fruit	**24** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni tapenade Hake in mery sauce with aubergine Fruit	**25** Fresh seasonal salad Poultry soup Baked chicken with corn on the cob Yogurt	**26** Chickpea hummus Valencian paella French omelette with cheese and cooked ham Fruit	**27** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Grilled burger with wedge potatoes Fruit
	30 Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni with tomato Baked haddock with carrot Fruit				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

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



Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Chuletas de pavo a las finas hierbas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
	9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Salmón al horno con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
	23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales tapenade Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa plancha con patatas gajo Fruta
	30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

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
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Chuletas de pavo a las finas hierbas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Salmón al horno con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales tapenade Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa plancha con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con zanahoria Fruta				



BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN FRUCTOSA, SIN LACTOSA/APLV



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**2** Ensalada permitida Patatas con magro** (sofrito especial) Merluza al horno con brócoli	**3** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Longanizas permitida con patatas	**4** Ensalada permitida Arroz con magro (sofrito especial) Nuggets de pollo caseros con calabacín	**5** Ensalada permitida Pasta con champiñones (sin lácteos) Abadejo al horno con brócoli	**6** INSET DAY
	9 Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas y atún (sin lácteos) Tortilla francesa con jamón cocido	**10** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Lomo** asado con verduras permitidas	**11** Ensalada permitida Arroz con magro** (sofrito especial) Salmón al horno con verduras permitidas	**12** Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas	**13** Ensalada permitida Crema de verduras permitida Pizza permitida
	16 Ensalada permitida Garbanzos (3 cuch) (sofrito especial) Chuletas de pavo con arroz	**17** Ensalada permitida Pasta blanca con champiñones y soja vegetal (sin lácteos) Panini* gratinado con ingredientes permitidos	**18** Ensalada permitida Sopa de ave Tortilla de patata con jamón cocido	**19** Ensalada permitida Alubias (3 cuch) (sofrito especial) Lomo** asado con patatas	**20** Ensalada permitida Arroz con costilla** y coliflor (sofrito especial) Bacalao al horno con calabacín
	23 Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Pescado al horno con batata	**24** Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Merluza en salsa mery con verduras permitidas	**25** Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas	**26** Ensalada permitida Arroz con pollo (sofrito especial) Tortilla francesa con jamón cocido	**27** Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Hamburguesa permitida con patatas
	30 Ensalada permitida Pasta con champiñones (sin lácteos) Abadejo al horno con brócoli				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN LEGUMBRES,
PATATA, LACTOSA
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada permitida Patatas con magro** Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada permitida Crema de verduras Longanizas permitida con verduras Fruta	**4** Ensalada permitida Arroz con magro** Nuggets de pollo caseros (maizena) con calabacín Fruta	**5** Ensalada permitida Pasta de maíz con salsa de tomate Abadejo al horno con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada permitida Pasta de maíz con tomate y atún Tortilla francesa con jamón cocido* Fruta	**10** Ensalada permitida Crema de verduras (sin patata) Lomo** asado con berenjena Fruta	**11** Ensalada permitida Arroz con magro** Salmón enharinado (maizena) con verduras Fruta	**12** Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con verduras Fruta	**13** Ensalada permitida Crema de verduras (sin patata) Panini* con jamón* Fruta
16 Ensalada permitida Crema de verduras Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada permitida Pasta de maíz con tomate y verduras (sin lácteos) Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Tortilla francesa con jamón cocido* Fruta	**19** Ensalada permitida Quinoa especiada Lomo** asado con verduras Fruta	**20** Ensalada permitida Arroz con costilla** y coliflor Bacalao al horno con calabacín Fruta
23 Ensalada permitida Crema de verduras Pescado al horno con batata Fruta	**24** Ensalada permitida Pasta de maíz a la italiana (sin lácteos) Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	**26** Ensalada permitida Arroz con pollo Tortilla francesa con jamón cocido* Fruta	**27** Ensalada permitida Hervido de verduras permitido Abadejo al pimentón con verduras Fruta
30 Ensalada permitida Pasta de maíz con salsa de tomate Abadejo al horno con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN LEGUMBRES (sí trazas), PESCADO, FRUTOS SECOS, HUEVO, PLÁTANO
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS



Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Magro con tomate Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** Nuggets de pollo caseros (sin huevo) con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Pechugas a la crema* permitida Fruta	**6** INSET DAY
	9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Jamoncitos al horno con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo asado con berenjena a la provenzal Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Hamburguesa permitida plancha con verduras Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la genovesa con soja vegetal* Panini* gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Hamburguesa permitida plancha con queso Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Chuleta de pavo con calabacín Fruta
	23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa permitida Rotti de pavo* Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Lomo asado Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas gajo Fruta
	30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Longanizas permitidas a la plancha con zanahoria Fruta				

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN TERNERA

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz milanesa Nuggets de pollo con calabacín Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo al pimentón con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo asado con berenjena a la provenzal Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz rossejat Crunch de salmón con salteado de calabacín y zanahoria Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Chuletas de pavo con arroz integral Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos con verduras Tortilla de patata con queso y jamón cocido Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo asado con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con costilla y coliflor Bacalao en tempura con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fingers de pescado con batata al horno Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la boloñesa Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana Tortilla francesa con queso y jamón cocido Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa permitida con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo enharinado con zanahoria Fruta				



BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

VEGANO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Seitán con verduras Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Wrap vegetal Yogur vegetal	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate Falafel con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate (sin lácteos) Tortilla vegana con patatas Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bocaditos veganos con menestra de verduras Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Tortilla vegana de patatas con salteado de calabacín y zanahoria Yogur vegetal	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con patatas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla vegana Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal (sin lácteos) Panini gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla vegana de patata con queso y jamón cocido Yogur vegetal	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Empanado vegano con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con coliflor y verduras Falafel con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla vegana con batata al horno Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana Tofu en salsa Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Empanado vegano con mazorca Yogur vegetal	**26** Hummus de garbanzos Paella de verduras y legumbres Tortilla vegana con verduras Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa vegana con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate Longanizas veganas con zanahoria Fruta				

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

SIN CARNE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo al pimentón con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Abadejo en salsa Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Crunch de salmón con salteado de calabacín y zanahoria Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fish and chips Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Merluza al limón Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patata con queso Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Empanado vegano con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con coliflor y verduras Bacalao en tempura con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fingers de pescado con batata al horno Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Empanado vegano con mazorca Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella de verduras y legumbres Tortilla francesa con queso Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa vegana con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo enharinado con zanahoria Fruta				

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANO

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Seitán con verduras Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Falafel con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate Tortilla francesa con queso Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bocaditos veganos con menestra de verduras Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Revuelto de huevo con patatas y queso Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con patatas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Tortilla francesa Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patata con queso Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Empanado vegano con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con coliflor y verduras Falafel con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla francesa con batata al horno Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana Tofu en salsa Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Empanado vegano con mazorca Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella de verduras y legumbres Tortilla francesa con queso Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa vegana con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Longanizas veganas con zanahoria Fruta				



AENOR ER Empresa Registrada
AENOR Gestión Ambiental

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

VEGETARIAN

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Fresh seasonal salad Potatoes with vegetables Seitan with vegetables Fruit	**3** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan sausages with potatoes Fruit	**4** Fresh seasonal salad Vegetable rice Veggie Wrap Yogurt	**5** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni in cheese sauce Falafel with broccoli Fruit	**6** INSET DAY
9 Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with tomato French omelette with cheese Fruit	**10** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan bites with vegetable stew Fruit	**11** Fresh seasonal salad Vegetable rice with chickpeas Scrambled egg with potatoes and cheese Yogurt	**12** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan Burger with Potatoes Fruit	**13** Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
16 Fresh seasonal salad Creamy chickpeas with cheese French omelette Fruit	**17** Fresh seasonal salad Genovese propellers with vegetable soybeans Panini au gratin with permitted ingredients Fruit	**18** Fresh seasonal salad Vegetable soup Potato omelette with cheese Yogurt	**19** Fresh seasonal salad Beans with vegetables Vegan breading with potatoes Fruit	**20** Fresh seasonal salad Rice with cauliflower and vegetables Falafel with zucchini Fruit
23 Fresh seasonal salad Cream of vegetables French omelette with baked sweet potato Fruit	**24** Fresh seasonal salad Italian wholemeal macaroni Tofu in sauce Fruit	**25** Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan bread with corn on the cob Yogurt	**26** Chickpea hummus Vegetable and legume paella French omelette with cheese Fruit	**27** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan complete burger with wedge potatoes Fruit
30 Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni in cheese sauce Vegan sausages with carrots Fruit				



BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

HALAL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras Merluza al limón y hierbas con brócoli Fruta	**3** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	**4** Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Wrap vegetal Yogur	**5** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo al pimentón con brócoli Fruta	**6** INSET DAY
9 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla francesa con queso Fruta	**10** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Abadejo en salsa Fruta	**11** Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Crunch de salmón con salteado de calabacín y zanahoria Yogur	**12** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con patatas panaderas Fruta	**13** Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
16 Ensalada fresca de temporada Garbanzos cremosos con queso Merluza al limón Fruta	**17** Ensalada fresca de temporada Hélices a la genovesa con soja vegetal Panini gratinado con ingredientes permitidos Fruta	**18** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Tortilla de patata con queso Yogur	**19** Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Empanado vegano con patatas Fruta	**20** Ensalada fresca de temporada Arroz con coliflor y verduras Bacalao en tempura con calabacín Fruta
23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fingers de pescado con batata al horno Fruta	**24** Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la italiana Merluza en salsa mery con berenjena Fruta	**25** Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con mazorca de maíz Yogur	**26** Hummus de garbanzos Paella valenciana con pollo halal Tortilla francesa con queso Fruta	**27** Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Hamburguesa completa vegana con patatas gajo Fruta
30 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo enharinado con zanahoria Fruta				

Comida

BRITISH SCHOOL OF VALENCIA

NOVIEMBRE

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Fresh seasonal salad Potatoes with vegetables Hake with lemon and herbs and broccoli Fruit	**3** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan sausages with potatoes Fruit	**4** Fresh seasonal salad Vegetable rice Veggie Wrap Yogurt	**5** Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni in cheese sauce Paprika pollock with broccoli Fruit	**6** INSET DAY
9 Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with tomato and tuna French omelette with cheese Fruit	**10** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Pollock in sauce Fruit	**11** Fresh seasonal salad Vegetable rice with chickpeas Salmon crunch with sautéed zucchini and carrot Yogurt	**12** Fresh seasonal salad Vegetable soup Baked halal chicken with baked potatoes Fruit	**13** Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
16 Fresh seasonal salad Creamy chickpeas with cheese Hake with lemon Fruit	**17** Fresh seasonal salad Genovese propellers with vegetable soybeans Panini au gratin with permitted ingredients Fruit	**18** Fresh seasonal salad Vegetable soup Potato omelette with cheese Yogurt	**19** Fresh seasonal salad Beans with vegetables Vegan breading with potatoes Fruit	**20** Fresh seasonal salad Rice with cauliflower and vegetables Tempura cod with zucchini Fruit
23 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Fish fingers with baked sweet potato Fruit	**24** Fresh seasonal salad Italian wholemeal macaroni Hake in mery sauce with aubergine Fruit	**25** Fresh seasonal salad Vegetable soup Baked halal chicken with corn on the cob Yogurt	**26** Chickpea hummus Valencian paella with halal chicken French omelette with cheese Fruit	**27** Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Vegan complete burger with wedge potatoes Fruit
30 Fresh seasonal salad Wholemeal macaroni in cheese sauce Floured haddock with carrot Fruit				

