

	Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miercoles/Wednesday DIA 1	Jueves/Thursday DIA 2	Viernes/Friday DIA 3
Primer Plato First			ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, 7) PASTA IN NAPOLITANA SAUCE (1, 7)	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LENTIL AND VEGETABLE STEW	SOPA CASERA DE AVE CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) HOMEMADE POULTRY & PASTA SOUP (1, 3, 9, T6, T10)
Opción 2			"TRINXAT DE LA Cerdanya" TRINXAT DE LA Cerdanya"	ARROZ SALTEADO CINCO DELICIAS SAUTEED RICE	ESPINACAS SALTEADAS SAUTEED SPINACH
Segundo Plato Second			MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4) "ANDALUSIAN" HAKE (1, 4)	LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN	POLLO AL HORNO RUSTIDO BAKED CHICKEN
Opción 2			PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	BACALAO AL HORNO (2, 4) BAKED COD (2, 4)	FINGERS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10,14) MOZZARELLA FINGERS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)
Guarnición Side dishes			ZANAHORIA GLASEADA (7) GLAZED CARROT(7)	TOMATE AL HORNO BAKED TOMATOE	PATATAS ASADAS BAKED POTATOES
Postre/ Desserts			YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT

	Lunes/Monday DIA 6	Martes/Tuesday DIA 7	Miercoles/Wednesday DIA 08	Jueves/Thursday DIA 9	Viernes/Friday DIA 10
Primer Plato First	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO (3) CUBAN RICE WITH BOILED EGG (3)	MACARRONES AL PESTO ROSSO (1, 7, T3, T6, T10) PESTO ROSSO MACARRONI (1, 7, T3, T6, T10)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRESH VEGETABLES CREAM	ALUBIAS CON VERDURAS BEANS & VEGETABLES STEW	NOODLES SALTEADOS AL ESTILO ORIENTAL(1, 6, T6, T10) SAUTEED NOODLES (1, 6, T6, T10)
Opción 2	BRÓCOLI CON PATATA BOILED BROCCOLI AND POTATOES	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,TRIGO SARRACENO Y SOJA (1, 6) CHICKPEAS WITH VEGETABLES, BUCKWHEAT AND SOY	QUINOA SALTEADA (1) SAUTEED QUINOA (1)	ARROZ PILAF RICE PILAF	CREMA DE VERDURAS VEGETABLES CREAM
Segundo Plato Second	MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) GRILLED HAKE WITH GARLIC AND PEPPER (4)	FRICANDÓ DE TERNERA BEEF STEW	TORTILLA DE PATATAS (3) POTATOES OMELETTE (3)	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GRILLED PORK LOIN IN "CHIMICHURRI" SAUCE(12)	BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS CON PANKO (1, 3, 6, 10) HOMEMADE CHICKEN STICKS (1, 3, 6, 10)
Opción 2	DADOS DE LOMO MORUNOS AL HORNO (1) BAKED LOIN DICE (1)	REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (3, 6, 7) SCRAMBLED EGGS WITH HAM (3, 6, 7)	PAVO A LA PARRILLA GRILLED TURKEY	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA (4) GRILLED FISH (4)	SALCHICHAS VEGETARIANAS A LA PLANCHA (1) GRILLED VEGAN SAUSAGES (1)
Guarnición Side dishes	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ZANAHORIA CARROT	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	EDAMAMES (6) EDAMAMES (6)
Postre Desserts	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	HELADO (6, 7) ICE CREAM (6, 7)



Gluten
Gluten
(1)



Crustáceos
Crustaceans
(2)



Huevo
Eggs
(3)



Pescado
Fish
(4)



Cacahuete
Peanuts
(5)



Soja
Soy
(6)



Leche
Milk
(7)



Frutos secos
Nuts
(8)



Apio
Celery
(9)



Mostaza
Mustard
(10)



Sesámo
Sesame
(11)



Sulfitos
Sulfites
(12)



Altramuces
Lupins
(13)



Moluscos
Molluscs
(14)



	Lunes/Monday DIA 13	Martes/Tuesday DIA 14	Miercoles/Wednesday DIA 15	Jueves/Thursday DIA 16	Viernes/Friday DIA 17
Primer Plato First	ARROZ CON SALSA DE TOMATE RICE WITH HOMEMADE TOMATO	COLIFLOR CON PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL (1, 3, 7, 12) CAULIFLOWER AU GRATIN WITH "BECHAMEL" SAUCE (1, 3, 6, 7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PANCETA CHICKPEAS AND VEGETABLE STEW	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) CARROT CREAM	FUSSILIS A LA CARBONARA (1, 3, 6, 7, T6, T10) CARBONARA SAUCE PASTA (1, 3, 6, 7, T6, T10)
Opción 2	CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM	ESPAGUETIS CON SOFRITO DE HORTALIZAS (1) SPAGHETTI IN VEGETABLE SAUCE (1)	ARROZ SALTEADO SAUTEED RICE	CUSCÚS DE VERDURAS Y GARBANZOS (1) COUSCUS WITH VEGETABLES AND CHICKPEAS (1)	GUISANTES CON CHAMPIÑONES SAUTEED PEAS WITH MUSHROOMS
Segundo Plato Second	LIBRITO DE JAMÓN Y QUESO (1, 3, T4, 6, 7, T9, T10, T12, T14) BAKED PORK LOIN WITH HAM&CHEESE (1, 3, T4, 6, 7, T9, T10, T12, T14)	BACALAO AL HORNO (14, 2, 4) BAKED COD (14, 2, 4)	POLLO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL (10) BAKED CHICKEN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE (10)	ALBÓNDIGAS MIXTAS GUIADAS EN SALSA SUECA (6, 7, 12) MIXED MEATBALLS IN SWEDISH SAUCE (6, 7, 12)	PAVO ESTOFADO TURKEY STEW
Opción 2	TORTILLA DE QUESO (3, 7) CHEESE OMELLETE (3, 7)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS (1,3,7,T2, T4, T5,T8,T9,T10,T11,T13,T14) SPINACHES CANELLINI AU GRATIN	SALMÓN AL HORNO (4) BAKED SALMON (4)	EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) BAKED TUNA PATTIES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14)
Guarnición Side dishes	JUDÍA VERDE SALTEADA SAUTEED GREEN BEANS	TOMATE ALIÑADO TOMATOE	WOK DE VERDURAS VEGETABLE WOK	PURÉ DE PATATAS (7) SMASH POTATOES (7)	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD
Postre Desserts	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	YOGUR DE PLÁTANO (7) BANANA YOGURT (7)	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)

	Lunes/Monday DIA 20	Martes/Tuesday DIA 21	Miercoles/Wednesday DIA 22	Jueves/Thursday DIA 23	Viernes/Friday DIA 24
Primer Plato First	CUSCÚS CON VERDURAS (1, T6, T10) COUSCOUS WITH VEGETABLES (1, T6, T10)	PAELLA MIXTA (2, 12) MIXED PAELLA (12, 2)	CREMA DE CALABACÍN ZUCCHINI CREAM	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9) LENTIL AND PUMPING STEW (9)	SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON GALETS 1, 3, 9, T6, T10)/ HOMEMADE POULTRY VEGETABLES & PASTA SOUP 1, 3, 9, T6, T10)
Opción 2	CREMA DE GUISANTES (7) PEAS SOUP (7)	MENESTRA DE VERDURAS BOILED MIXED VEGETABLES	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS STEWED POTATOES WITH VEGETABLES	BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL (1, 3, 7) BROCCOLI GRATIN WITH BECHAMEL (1, 3, 7)	PARRILLADA DE VERDURAS GRILLED VEGETABLES
Segundo Plato Second	LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN	TORTILLA DE CALABACÍN CON CEBOLLA (3) ZUCCHINI OMELETTE (3)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	PESCADO FRESCO DE MERCADO (4) FRESH FISH (4)	POLLO AL HORNO BAKED CHICKEN
Opción 2	MERLUZA AL HORNO (4) BAKED HAKE (4)	POLLO REBOZADO (1, 3) CHICKEN IN BREADCRUMBS (1, 3)	HAMBURGUESA DE HEURA A LA PLANCHA (1, 6, 7) GRILLED VEGGIE BURGER (1, 6, 7)	LOMO CON SALSA DE QUESOS (7, T3) PORK LOIN WITH CHEESE SAUCE (7, T3)	TORTILLA DE JAMÓN (3) HAM OMELETTE (3)
Guarnición Side dishes	JARDINERA VEGETABLES	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ARROZ INTEGRAL SALTEADO SAUTEED WHOLE GRAIN RICE	PATATA SALTEADA SAUTEED POTATOES
Postre Desserts	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	NATILLAS (3, 7) CUSTARD (3, 7)

OCTUBRE | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 27	Martes/Tuesday DIA 28	Miercoles/Wednesday DIA 29	Jueves/Thursday DIA 30	Viernes/Friday DIA 31
Primer Plato First					
Opción 2					
Segundo Plato Second					
Opción 2					
Guarnición Side dishes					
Postre/ Desserts					