

	Lunes/Monday DIA 3	Martes/Tuesday DIA 4	Miercoles/Wednesday DIA 5	Jueves/Thursday DIA 6	Viernes/Friday DIA 7
Primer Plato First	ARROZ CON SALSA DE TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO CHICKPEAS STEW WITH "CHORIZO"	FIDEUÀ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) (1, 3, 9) "FIDEUA" WITH VEGETABLES WITH ALIOLI (optional) (1, 3, 9)	COUS COUS CON VERDURAS (1, T6, T10) COUSCOUS WITH VEGETABLES (1, T6, T10)	SOPA CASERA CON CODITOS (1, 3, 9, T6, T10) HOMEMADE PASTA SOUP (1, 3, 9, T6, T10)
Opción 2	GUISANTES SALTEADOS CON CHAMPIÑONES SAUTEED PEAS WITH MUSHROOMS	WOK DE VERDURAS CON SOJA (6) VEGETABLE WOK WITH SOY (6)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA FRESH VEGETABLES CREAM	MENESTRA DE VERDURAS BOILED MIXED VEGETABLES	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS SAUTEED RICE WITH VEGETABLES
Segundo Plato Second	CROQUETAS DE COCIDO (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) MEAT CROQUETTES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	POLLO AL HORNO BAKED CHICKEN	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) POTATOES AND ONION OMELETTE (3)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4) BREADED HAKE (1, 3, 4)
Opción 2	TORTILLA DE QUESO (3, 7) CHEESE OMELETTE (3, 7)	ATÚN A LA PLANCHA (1, 4, 6) GRILLED TUNA (1, 4, 6)	SALCHICHAS VEGETARIANAS A LA PLANCHA (1) GRILLED VEGAN SAUSAGES (1)	EMPANADILLA DE ATÚN (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9) TUNA PATTIES (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9)	PASTEL DE CARNE (12) MEATLOAF (12)
Guarnición Side dishes	JUDÍA VERDE SALTEADA SAUTEED GREEN BEANS	PURÉ DE PATATAS (7) SMASH POTATOES (7)	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL GRILLED AUBERGINES WITH HONEY	PATATAS POTATOES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO SAUTEED BROWN RICE
Postre Desserts	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT	FRUTA DE TEMPORADA FRESH FRUIT

	Lunes/Monday DIA 10	Martes/Tuesday DIA 11	Miercoles/Wednesday DIA 12	Jueves/Thursday DIA 13	Viernes/Friday DIA 14
Primer Plato First	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3, T6, T10) NAPOLITAN PASTA (1, 7, T3, T6, T10)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA VEGETABLES CREAM	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS LENTILS & VEGETABLE STEW	PAELLA MIXTA (12, 2) MIXED "PAELLA" (12, 2)	BRÓCOLI CON ZANAHORIA AL VAPOR BOILED BROCCOLI AND CARROT
Opción 2	CREMA DE ZANAHORIA CARROT CREAM	ARROZ TRES DELICIAS SALTEADO CON SOJA (6) SAUTEED RICE WITH SOY (6)	"TRINXAT DE LA Cerdanya" "TRINXAT DE LA Cerdanya"	JUDÍA VERDE CON PATATA BOILED GREEN BEANS AND POTATOES	MACARRONES A LA PUTANESCA (1, 3, 7, T6, T10) MACARONI IN PUTANESCA SAUCE (1, 3, 7, T6, T10)
Segundo Plato Second	LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN	POLLO REBOZADO CON MAYONESA DE LIMA (opcional) (1, 3) HOMEMADE CHICKEN STICKS WITH LIME MAYONNAISES (optional)(1, 3)	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO (3) COOKED HAM OMELETTE (3)	PESCADO FRESCO DE MERCADO (4) FRESH FISH (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GRILLED BEEF BURGER (12)
Opción 2	GYOZAS DE VERDURAS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) VEGETABLE GYOZAS (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9)	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA (4) GRILLED FISH (4)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	COSTILLA DE CERDO EN SALSA BARBACOA (1, 12) PORK RIBS WITH BARBACUE SAUCE (1, 12)	REVUELTO DE HUEVO CON SETAS (3) SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS (3)
Guarnición Side dishes	ENSALADA DE TEMPORADA SEASONAL SALAD	BONIATO AL HORNO SWEET POTATO	ENSALADA DE TEMPORADA SEASONAL SALAD	ENSALADA DE TEMPORADA SEASONAL SALAD	PATATA SALTEADA SAUTEED POTATOES
Postre Desserts	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	NATILLAS (3, 7) CUSTARD (3, 7)

	Lunes/Monday DIA 17	Martes/Tuesday DIA 18	Miercoles/Wednesday DIA 19	Jueves/Thursday DIA 20	Viernes/Friday DIA 21
Primer Plato First	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR BOILED GREEN BEANS AND POTATOES	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS CHICKPEAS AND SPINACH STEW	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS RICE WITH VEGETABLES SAUCE	CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM	MACARRONES A LA CARBONARA (1, 3, 6, 7, T6, T10) / MACARONI IN CARBONARA SAUCE ((1, 3, 6, 7, T6, T10))
Opción 2	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS RICE WITH VEGETABLE SAUCE	FUSSILIS CON PESTO DE ALBAHACA (1, 3, 7, 12) / SPIRALS IN PESTO SAUCE (1, 3, 7, 12)	PARRILLADA DE VERDURAS GRILLED VEGETABLES	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN PEAS WITH HAM	CALABAZA CON JENGIBRE PUMPKIN WITH GINGER
Segundo Plato Second	PAVO ESTOFADO TURKEY STEW	POLLO RUSTIDO AL HORNO BAKED CHICKEN	TORTILLA DE PATATAS (3) POTATO OMELETTE (3)	FRICANDÓ DE TERNERA BEEF STEW	MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4) "ANDALUSIAN" HAKE (1, 4)
Opción 2	ROLLITO DE PRIMAVERA AL HORNO (1, 12, 2, 6) BAKED SPRING ROLLS (1, 12, 2, 6)	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA (4) GRILLED FISH (4)	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GRILLED PORK LOIN IN "CHIMICHURRI" SAUCE (12)	SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA (12) GRILLED CHICKEN SAUSAGES (12)	TORTILLA CAMPERA (3) VEGETABLE OMELETTE (3)
Guarnición Side dishes	ZANAHORIA GLASEADA (7) GLAZED CARROT (7)	CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) SAUTEED COUSCOUS (1, T6, T10)	ESPINACAS SPINACH	PATATAS SALTEADAS SAUTEED POTATOES	ENSALADA DE TEMPORADA SEASONAL SALAD
Postre Desserts	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT



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)



NOVIEMBRE-NOVEMBER |BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 24	Martes/Tuesday DIA 25	Miercoles/Wednesday DIA 26	Jueves/Thursday DIA 27	Viernes/Friday DIA 28
Primer Plato First	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (3) CUBAN RICE WITH BOILED EGG (3)	ALUBIAS CON VERDURAS BEANS & VEGETABLES STEW	FUSSILIS AL PESTO ROSSO (1, 3, 7, T3, T6, T10) PESTO ROSSO PASTA(1, 3, 7, T3, T6, T10)	MENESTRA DE VERDURAS  BOILED MIXED VEGETABLES	SOPA DE PESCADO ESTILO NÓRDICO (1, 4, T6, T8)  NORDIC-STYLE FISH SOUP (1, 4, T6, T8)
Opción 2	ESPINACAS A LA CATALANA (7) CATALAN STYLE SPINACH (7)	HUMMUS CASERO CON "DIPS" DE VERDURAS (1, 6, 7, 9, 11)  HOMEMADE HUMMUS WITH VEGETABLE DIPS (1, 11, 6, 7, 9)	CREMA DE CALABAZA PUMKIN CREAM	COUS COUS CON VERDURAS (1)  COUSCOUS WITH VEGETABLES (1)	CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM
Segundo Plato Second	BACALAO GRATINADO CON ALL I OLI DE MANZANA (1, 3, 4) GRATINATED CODFISH WITH APPLE "ALL I OLI" (1, 3, 4)	CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA DE LIMÓN BAKED CHICKEN WITH LEMON SAUCE	TORTILLA CON JAMÓN (3) COOKED HAM OMELETTE (3)	PIZZA CASERA DE JAMÓN (1, 7) HOMEMADE HAM PIZZA (1, 7)	KÖTTBULLAR (ALBÓNDIGAS SUECAS) (1, 3, 7, 12) KÖTTBULLAR (SWEDISH MEATBALLS) (1, 3, 7, 12)
Opción 2	EMPANADILLA DE ATÚN (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9) TUNA PATTIES (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9)	HAMBURGUESA DE HEURA A LA PLANCHA (1, 6, 7) GRILLED VEGGIE BURGER (1, 6, 7) 	MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE (1, 4, T12) HAKE IN SWEET AND SOUR SAUCE (1, 4, T12)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	SALMÓN CON CÍTRICOS (4) BAKED SALMON WITH CITRUS (4)
Guarnición Side dishes	ENSALADA DE TEMPORADA SEASONAL SALAD	CALABACÍN A LA PLANCHA GRILLED ZUCCHINI	ENSALADA CAPRESE (7) CAPRESE SALAD (7)	CHAMPIÑONES PORTOBELLO SALTEADOS SAUTEED PORTOBELLO MUSHROOMS	PURÉ DE PATATAS (7) SMASH POTATOES (7)
Postre Desserts	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	COPA NATA CHOCOLATE (6, 7) CREAM AND CHOCOLATE CUP (6, 7)

