

ENERO-JANUARY | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 5	Martes/Tuesday DIA 6	Miercoles/Wednesday DIA 7	Jueves/Thursday DIA 8	Viernes/Friday DIA 9
Primer Plato				MACARRONES A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) PASTA WITH NAPOLITAN SAUCE AND CHEESE (1, T6, T10)	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) STEWED LENTILS (T1)
Opción 2				GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SAUTEED PEAS WITH HAM	PARRILLADA DE VERDURAS GRILLED VEGETABLES
Segundo Plato	FIESTA	FIESTA	FIESTA	CROQUETAS DE COCIDO (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) MEAT CROQUETTES (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11)	POLLO CON SALSA DE LIMON GRILLED CHICKEN WITH LEMON SAUCE
Opción 2	HOLIDAY	HOLIDAY	HOLIDAY	MERLUZA AL HORNO (4) BAKED HAKE (4)	LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN
Guarnición				CHAMPIÑONES SALTEADOS SAUTEED MUSHROOMS	PATATA SALTEADA POTATOES
Postre				YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT

ENERO-JANUARY | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 12	Martes/Tuesday DIA 13	Miercoles/Wednesday DIA 14	Jueves/Thursday DIA 15	Viernes/Friday DIA 16
Primer Plato	ARROZ A LA MILANESA (3, 7, 12, T3) MILANESA RICE (3, 7, 12, T3)	SOPA CASERA CON PISTONES  (1, 3, 9, T6, T10) HOMEMADE POULTRY, VEGETABLES & PASTA SOUP (1, 3, 9, T6, T10)	TABULÉ CON MENTA, LIMÓN Y VEGETALES (1, 12, T6, T10)  TABBOULEH WITH VEGETABLES, MINT AND LEMON (1, 12, T6, T10)	CREMA DE VERDURAS VEGETABLES CREAM	GARBANZOS CON ESPINACAS  CHICKPEAS AND SPINACH STEW
Opción 2	MENESTRA CASERA CON SALSA DE ROMESCO opcional (12) BOILED MIXED VEGETABLES WITH ROMESCO SAUCE optional (12)	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL Y QUESO (1, 3, 6, 7) CAULIFLOWER AU GRATIN WITH "BECHAMEL" SAUCE AND CHEESE (1, 3, 6, 7)	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS VEGETABLE POTATOES STEW	TALLARINES CON PESTO DE ESPINACAS Y ALBAHACA (1, 3, 6, 7) TAGLIARINI IN SOFT PESTO SAUCE (1, 3, 6, 7)	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS (1, 6, T6, T10) SAUTEED NOODLES WITH VEGETABLES (1, 6, T6, T10)
Segundo Plato	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA (4) GRILLED FISH (4)	TORTILLA CASERA DE PATATAS (3) POTATO OMELETTE (3)	BUTIFARRA A LA PLANCHA (12) GRILLED "BUTIFARRA" (PORK MEAT) (12)	PAVO AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA GRILLED TURKEY WITH ONION SAUCE	LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN
Opción 2	POLLO RUSTIDO AL HORNO OVEN-ROASTED CHICKEN	HAMBURGUESAS DE HEURA A LA PLANCHA (1, 6, T7, T8) GRILLED VEGGIE BURGER (1, 6, T7, T8) 	MERLUZA A LA PLANCHA (4) GRILLED HAKE (4)	SALMÓN AL HORNO (4) BAKED SALMON	ALITAS DE POLLO BABACOA (10, 12) BBQ CHICKEN WINGS (10, 12)
Guarnición	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	GUISANTES Y ZANAHORIAS PEAS AND CARROTS	BRÓCOLI BROCCOLI	DADOS DE PATATA SALTEADAS DICED POTATOES	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD
Postre	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT

ENERO-JANUARY | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 19	Martes/Tuesday DIA 20	Miercoles/Wednesday DIA 21	Jueves/Thursday DIA 22	Viernes/Friday DIA 23
Primer Plato	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA  CON QUESO RALLADO (1, 7, T3, T6, T10) NAPOLITAN PASTA (1, 7, T3, T6, T10)	LENTEJAS GUISADAS CON  HORTALIZAS (T1) LENTILS & VEGETABLE STEW (T1)	ARROZ CINCO DELICIAS SAUTEED RICE	JUDÍA VERDE CON PATATA BOILED GREEN BEANS AND POTATOES	CREMA DE CALABAZA CON CEBOLLA CRUNCHY PUMPKIN CREAM WITH CRUNCHY ONION
Opción 2	ESPINACAS A LA CATALANA (5, 8, T12) CATALAN STYLE SPINACH (5, 8, T12)	ARROZ A LA CAZUELA CON COSTILLA Y GUISANTES (12) RICE CASSEROLE WITH RIB AND PEAS (12)	VERDURAS GRATINADAS (1, 3, 7) VEGETABLES AU GRATIN (1, 3, 7)	SOPA BULLABESA DE  PESCADO (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11) BOULLEBAISE FISH SOUP (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11)	MAC & CHEESE (1, 3, 7) MAC & CHEESE (1, 3, 7)
Segundo Plato	BACALAO "A LA LLAUNA" (1, 4) BAKED COD (1, 4)	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (opcional) (12) GRILLED PORK LOIN IN "CHIMICHURRI" SAUCE (optional) 12)	TORTILLA CASERA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) POTATOES AND ONION OMELETTE (3)	POLLO REBOZADO (1, 3, 10) BREADED CHICKEN) (1, 3, 10)	HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN (1, 3, 7, 10, 11, 12, T3, T6 T7, T8) BURGER (1, 3, 7, 10, 11, 12, T3, T6 T7, T8)
Opción 2	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	PESCADO BLANCO AL HORNO (4) BAKED FISH (4)	SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA (12) GRILLED CHICKEN SAUSAGES (12)	EMPANADILLA DE ATÚN (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9) TUNA PATTIES (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9)	NUGGETS VEGANOS (1, 3, 6, 7,) VEGGIE NUGGETS (1, 3, 6, 7) 
Guarnición	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	CALABACÍN A LA PLANCHA GRILLED COURGETTE	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ENSALADA CAPRESE (7) CAPRESE SALAD (7)	AROS DE CEBOLLA (1) ONION RINGS (1)
Postre	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	NATILLAS DE CHOCOLATE (3, 7) CHOCOLATE CUSTARD (3, 7) 

ENERO-JANUARY | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (SECUNDARIA-SECONDARY)

	Lunes/Monday DIA 26	Martes/Tuesday DIA 27	Miercoles/Wednesday DIA 28	Jueves/Thursday DIA 29	Viernes/Friday DIA 30
Primer Plato	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA BOILED MIXED VEGETABLES WITH POTATOES	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS  RICE WITH TOMATOE AND VEGETABLES	FUSSILIS A LA CARBONARA  (1, 3, 6, 7, T6, T10) CARBONARA SAUCE PASTA (1, 3, 6, 7, T6, T10)	SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES  (1, 3, 9, T6, T10) HOMEMADE POULTRY, VEGETABLES & PASTA SOUP (1, 3, 9, T6, T10)	CREMA DE VERDURAS VEGETABLES CREAM
Opción 2	FIDEUÀ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) (1, 3, 9)  "FIDEUA" WITH VEGETABLES WITH ALIOLI (optional) (1, 3, 9)	WOK DE VERDURAS CON SÉSAMO Y SOJA (opcional) (1, 11, 6) VEGETABLE WOK WITH SESAME AND SOY (optional) (1, 11, 6)	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  BEANS & VEGETABLES STEW	BRÓCOLI CON PATATA BOILED BROCCOLI AND POTATOES	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SAUTEED RICE WITH VEGETABLES
Segundo Plato	POLLO RUSTIDO AL HORNO BAKED CHICKEN	TORTILLA DE JAMÓN (3) HAM OMELETTE (3)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	PESCADO FRESCO DE MERCADO (4) FRESH FISH (4)	FRICANDÓ DE LOMO LOIN STEW
Opción 2	LASAÑA DE VERDURAS (1,2,3,4,6,7,14) VEGETABLE LASAGNA (1,2,3,4,6,7,14) 	LOMO A LAS FINAS HIERBAS GRILLED PORK LOIN WITH FINE HERBS	MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4) "ANDALUSIAN" HAKE (1, 4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GRILLED BEEF BURGER (12)	POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN
Guarnición	CHIPS DE BONIATO SWEET POTATOES CHIPS	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	ENSALADA VARIADA FRESH SALAD	PATATAS AL CALIU "CALIU" POTATOES	CUSCÚS SALTEADO  (1, T6, T10) SAUTED COUSCOUS (1, T6, T10)
Postre	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)