

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (halal)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FIESTA</b>	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSSILIS AL PESTO ( 1, 3, 7, T3, T6, T10)	1P	TABULÉ CON VEGETALES ( 1, T6)	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	CROQUETAS DE BACALAO ( 1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6 )	2P	REVUELTO DE HUEVO CON SETAS ( 3 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO halal RUSTIDO AL HORNO	2P	PESCADO AL HORNO ( 2, 4 )
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA ( 1, T6, T10 )	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN ( 1, T6, T10 )	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TORTILLA FARNCESA ( 3 )	2P	POLLO halal AL HORNO CON TOMILLO	2P	HAMBURGUESA DE TERNERA halal A LA PLANCHA ( 12 )	2P	DADOS DE PAVO halal STOFADOS	2P	BACALAO AL HORNO ( ( 4 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA ( 3, 4 )	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )
2P	PAVO halal MARINADO AL HORNO ( 1, 6, 10, T1, T10 )	2P	PESCADO AL HORNO ( 2, 4 )	2P	POLLO halal RUSTIDO AL HORNO	2P	REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE ( 3, )	2P	MERLUZA AL HORNO ( 4, T2, T14 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA CAPRESE ( 7 )	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 4, 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES ( 1, 3, 4, 12, T3, T6, T10 )	1P	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS ( 1, 6 )
2P	ALBÓNDIGAS vegetales CON SALSA DE TOMATE ( 6, 1 )	2P	BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) ( 1, 4 )	2P	DADOS DE PAVO halal ESTOFADOS	2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 )	2P	POLLO halal CON SALSA TERIYAKI ( 1, 6 )
GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 )
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

													
<b>Gluten</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Leche</b>	<b>Frutos secos</b>	<b>Apio</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sesámo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramucos</b>	<b>Moluscos</b>
<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soy</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>Sulfites</b>	<b>Lupins</b>	<b>Molluscs</b>
<b>( 1 )</b>	<b>( 2 )</b>	<b>( 3 )</b>	<b>( 4 )</b>	<b>( 5 )</b>	<b>( 6 )</b>	<b>( 7 )</b>	<b>( 8 )</b>	<b>( 9 )</b>	<b>( 10 )</b>	<b>( 11 )</b>	<b>( 12 )</b>	<b>( 13 )</b>	<b>( 14 )</b>



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (ovoactovegetariano)


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FIESTA</b>	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSSILIS AL PESTO ( 1, 3, 7, T3, T6, T10)	1P	TABULÉ CON VEGETALES ( 1, T6)	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	CROQUETAS DE ESPINACAS ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8 )	2P	REVUELTO DE HUEVO CON SETAS ( 3 )	2P	TOFU SALTEADO ( 1, 6 )	2P	SEITAN GUISADO ( 1, 6 )	2P	<b>GYOZAS DE VERDURAS ( 1, 6, 11 )</b>
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA ( 1, T6, T10 )	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN ( 1, T6, T10 )	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TORTILLA FRANCESA ( 3 )	2P	TOFU AL HORNO CON TOMILLO ( 1, 6 )	2P	NUGGETS VEGETALES ( 1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12 )	2P	DADOS DE SEITAN STOFADOS ( 1, 6 )	2P	HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANCHA ( 1, 6 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA ) ( 3 )	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )
2P	SALCHICHAS VEGETARIANAS A LA PLANCHA ( 1, 6 )	2P	TEMPEH CON VERDURAS ( 1, 6 )	2P	TOFU SALTEADO ( 1, 6 )	2P	REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE ( 3, )	2P	SEITAN GUISADO( 1, 6 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA CAPRESE ( 7 )	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES ( 1, 3, 12, T3, T6, T10 )	1P	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS ( 1, 6 )
2P	ALBÓNDIGAS vegetales CON SALSA DE TOMATE ( 6, 1 )	2P	SEITAN SALTEADO ( 1, 6 )	2P	TOFU ESTOFADOS ( 1, 6 )	2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 )	2P	ROLLITO DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE ( 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 )
GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 )
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

													
<b>Gluten</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Leche</b>	<b>Frutos secos</b>	<b>Apio</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sesámo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramucos</b>	<b>Moluscos</b>
<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soy</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>Sulfites</b>	<b>Lupins</b>	<b>Molluscs</b>
<b>( 1 )</b>	<b>( 2 )</b>	<b>( 3 )</b>	<b>( 4 )</b>	<b>( 5 )</b>	<b>( 6 )</b>	<b>( 7 )</b>	<b>( 8 )</b>	<b>( 9 )</b>	<b>( 10 )</b>	<b>( 11 )</b>	<b>( 12 )</b>	<b>( 13 )</b>	<b>( 14 )</b>



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA

## (sin frutos secos)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FIESTA</b>	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSSILIS AL PESTO ( 1, 3, 7, T3, T6, T10)	1P	TABULÉ CON VEGETALES ( 1, T6)	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	CROQUETAS DE COCIDO ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6 )	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN CURADO ( 3 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	LOMO CON SALSA DE MANZANA
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES A LA BOLOÑESA ( 1, 12, T6, T10 )	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN ( 1, T6, T10 )	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ( 3 )	2P	POLLO AL HORNO CON TOMILLO	2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	BACALAO AL HORNO ( ( 4 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA ( 3, 4 )	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )
2P	PAVO MARINADO AL HORNO ( 1, 6, 10, T1, T10 )	2P	FRICANDÓ DE LOMO	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN COCIDO ( 3, 6 )	2P	MERLUZA AL HORNO ( 4, T2, T14 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA CAPRESE ( 7 )	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 4, 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES ( 1, 3, 4, 12, T3, T6, T10 )	1P	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS ( 1, 6 )
2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE ( 6, 12 )	2P	BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) ( 1, 4 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 )	2P	POLLO CON SALSA TERIYAKI ( 1, 6 )
GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 )
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

													
<b>Gluten</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Leche</b>	<b>Frutos secos</b>	<b>Apio</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sesámo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramucos</b>	<b>Moluscos</b>
<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soy</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>Sulfites</b>	<b>Lupins</b>	<b>Molluscs</b>
<b>( 1 )</b>	<b>( 2 )</b>	<b>( 3 )</b>	<b>( 4 )</b>	<b>( 5 )</b>	<b>( 6 )</b>	<b>( 7 )</b>	<b>( 8 )</b>	<b>( 9 )</b>	<b>( 10 )</b>	<b>( 11 )</b>	<b>( 12 )</b>	<b>( 13 )</b>	<b>( 14 )</b>



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (sin gluten)


LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<h2>FIESTA</h2>	
1P	VERDURA CON PATATA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSSILIS sin gluten AL PESTO ( 3, 7)	1P	PAELLA ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4 )	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	CROQUETAS sin gluten ( 3, 7, 12 )	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN CURADO ( 3 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	LOMO CON SALSA DE MANZANA
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES sin gluten LA BOLOÑESA ( 12 )	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN sin gluten	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ( 3 )	2P	POLLO AL HORNO CON TOMILLO	2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	BACALAO AL HORNO ( ( 4 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	ENSALADA	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA ( 3, 4 )	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ sin gluten DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 3, 9 )
2P	PAVO MARINADO AL HORNO sin gluten ( 6, 10 )	2P	FRICANDÓ DE LOM O	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN COCIDO ( 3, 6 )	2P	MERLUZA AL HORNO ( 4, T2, T14 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA CAPRESE ( 7 )	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 4, 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE PASTA sin gluten ( 3, 4, 12, T3 )	1P	PASTA sin gluten SALTEADOS CON VERDURITAS ( 6 )
2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE ( 6, 12 )	2P	BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina sin gluten) ( 4 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 )	2P	POLLO A LA PLANCHA
GU	ENSALADA	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 )
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		 <b>29</b>	



**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 )



**Altramucos**  
Lupins  
( 13 )



**Moluscos**  
Molluscs  
( 14 )

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (sin lactosa)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FIESTA</b>	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSILLIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10)	1P	TABULÉ CON VEGETALES ( 1, T6)	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	LOMO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN CURADO ( 3 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	LOMO CON SALSA DE MANZANA
GU		GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR sin lactosa	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES A LA BOLOÑESA ( 1, 12, T6, T10 )	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN ( 1, T6, T10 )	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ( 3 )	2P	POLLO AL HORNO CON TOMILLO	2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	BACALAO AL HORNO ( ( 4 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR sin lactosa	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA PAVO MARINADO AL HORNO ( 1, 6, 10, T1, T10 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA ) ( 3, 4 )	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )
2P		2P	FRICANDÓ DE LOMO	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN COCIDO ( 3, 6 )	2P	MERLUZA AL HORNO ( 4, T2, T14 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA VERDE	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR sin lactosa	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 4, 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES ( 1, 3, 4, 12, T3, T6, T10 )	1P	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS ( 1, 6 )
2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE ( 6, 12 )	2P	BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) ( 1, 4 )	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	TORTILLA FRANCESA ( 3 )	2P	POLLO CON SALSA TERIYAKI ( 1, 6 )
GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	HELADO sin lactosa ( 6 )
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

													
<b>Gluten</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Leche</b>	<b>Frutos secos</b>	<b>Apio</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sesámo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramucos</b>	<b>Moluscos</b>
<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soy</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>Sulfites</b>	<b>Lupins</b>	<b>Molluscs</b>
<b>( 1 )</b>	<b>( 2 )</b>	<b>( 3 )</b>	<b>( 4 )</b>	<b>( 5 )</b>	<b>( 6 )</b>	<b>( 7 )</b>	<b>( 8 )</b>	<b>( 9 )</b>	<b>( 10 )</b>	<b>( 11 )</b>	<b>( 12 )</b>	<b>( 13 )</b>	<b>( 14 )</b>



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

# MAYO | BRITISH SCHOOL OF BARCELONA (vegano)


LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FIESTA</b>	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	FUSSILIS AL PESTO vegano ( 1, T6, T10)	1P	TABULÉ CON VEGETALES ( 1, T6)	1P	CREMA DE VERDURAS
2P	SALTEADO DE MACARRONES Y CHAMPIÑONES SALTEADOS ( 1, T6, T10)	2P	SALCHICHAS VEGANAS A LA PLANCHA ( 1, 6 )	2P	TOFU SALTEADO ( 1, 6 )	2P	SEITAN GUIADO ( 1, 6 )	2P	<b>GYOZAS DE VERDURAS ( 1, 6, 11 )</b>
GU		GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS	GU	BERENJENAS A LA PLANCHA	GU	PATATA "AL CALIU"
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA ( 1, T6, T10)	1P	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIA CON DADOS DE PAN ( 1, T6, T10 )	1P	ARROZ PRIMAVERA
2P	TEMPEH SALTEADO ( 1, 6 )	2P	TOFU AL HORNO CON TOMILLO ( 1, 6 )	2P	ARROZ CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1, 6, T10)	2P	DADOS DE SEITAN STOFADOS ( 1, 6 )	2P	HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANCHA ( 1, 6 )
GU	JUDÍA VERDE SALTEADA	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	MIX TRICOLOR DE PIMIENTOS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	1P	ENSALADA DE PATATA vegana	1P	GARBANZOS CON VERDURAS	1P	FIDEUÁ DE VERDURAS C ( 1, 9, T6, T10 )
2P	SALCHICHAS VEGETARIANAS A LA PLANCHA ( 1, 6 )	2P	TEMPEH CON VERDURAS ( 1, 6 )	2P	TOFU SALTEADO ( 1, 6 )	2P	PIZZA VEGANA DE VERDURAS ( 1, 6 )	2P	SEITAN GUIADO( 1, 6 )
GU	PATATA PANADERA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	GU	VERDURAS AL HORNO	GU	ENSALADA VERDE	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	ENSALADA DE GARBANZOS ( 12 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES vegana ( 1, 12, T6, T10 )	1P	NOODLES SALTEADOS CON VERDURITAS ( 1P 1, 6 )
2P	ALBÓNDIGAS vegetales CON SALSA DE TOMATE ( 6, 1 )	2P	SEITAN SALTEADO ( 1, 6 )	2P	TOFU ESTOFADO ( 1, 6 )	2P	HAMBURGUESA VEGANAN ( 1, 6 )	2P	RÓLITO DE PRIMAVERA ( 1, 6 )
GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )	GU	BONIATO AL HORNO	GU	GUISANTES SALTEADOS	GU	ZANAHORIA HERVIDA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

													
<b>Gluten</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Leche</b>	<b>Frutos secos</b>	<b>Apio</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sesámo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramucos</b>	<b>Moluscos</b>
<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soy</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>Sulfites</b>	<b>Lupins</b>	<b>Molluscs</b>
<b>( 1 )</b>	<b>( 2 )</b>	<b>( 3 )</b>	<b>( 4 )</b>	<b>( 5 )</b>	<b>( 6 )</b>	<b>( 7 )</b>	<b>( 8 )</b>	<b>( 9 )</b>	<b>( 10 )</b>	<b>( 11 )</b>	<b>( 12 )</b>	<b>( 13 )</b>	<b>( 14 )</b>



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)