

	Lunes/Monday DIA 2	Martes/Tuesday DIA 3	Miercoles/Wednesday DIA 4	Jueves/Thursday DIA 5	Viernes/Friday DIA 6
Primer Plato First	ARROZ CON SALSA DE TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES	FIDEUÀ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10) "FIDEUA" WITH VEGETABLES WITH ALIOLI (optional) (1, 3, 9, T6, T9, T10)	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, 7, 14, T2, T3, T4, T6) MEAT CROQUETTES (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6)	POLLO AL HORNO BAKED CHICKEN	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) POTATOES AND ONION OMELETTE (3)	PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY	MERLUZA AL HORNO (4, T2, T14) BAKED HAKE (4, T2, T14)
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 AL HORNO (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	ENSALADA DE AGUACATE AVOCADO SALAD	PATATAS POTATOES
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



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)



Sistema de
Gestión
ISO 9001:2015
www.bsk.com
ID: 910863488

	Lunes/Monday DIA 9	Martes/Tuesday DIA 10	Miercoles/Wednesday DIA 11	Jueves/Thursday DIA 12	Viernes/Friday DIA 13
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 (T1) LENTILS & VEGETABLE STEW (T1)	PAELLA MIXTA (12, 2) MIXED "PAELLA" (12, 2)	BRÓCOLI CON ZANAHORIA AL VAPOR BOILED BROCCOLI AND CARROT
Opción 2	JUDÍA VERDE CON PATATA BOILED GREEN BEANS AND POTATOES	ARROZ TRES DELICIAS SALTEADO CON SOJA (6) SAUTEED RICE WITH SOY (6)	"TRINXAT DE LA Cerdanya" "TRINXAT DE LA Cerdanya"	CREMA DE ZANAHORIA CARROT CREAM	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, 10) HOMEMADE CHICKEN STICKS WITH LIME MAYONNAISES (optional)(1, 3, 10)	TORTILLA DE QUESO (3, 7) CHEESE OMELETTE (3, 7)	PESCADO FRESCO DE MERCADO (2, 4, 14) FRESH FISH (2, 4, 14)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (12) GRILLED MIXED BURGER (12)
Opción 2	GYOZAS DE VERDURAS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) VEGETAL 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	EDAMAMES (6) EDAMAMES (6)	ENSALADA DE AGUACATE AVOCADO SALAD	PATATA SALTEADA SAUTEED POTATOES
Postre Desserts	FRUTA DEL TIEMPO FRESH SALAD	FRUTA DEL TIEMPO FRESH SALAD	YOGUR (7) YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO FRESH SALAD	FRUTA DEL TIEMPO FRESH SALAD

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

	Lunes/Monday DIA 16	Martes/Tuesday DIA 17	Miercoles/Wednesday DIA 18	Jueves/Thursday DIA 19	Viernes/Friday DIA 20
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 (12) / VEGETABLES CREAM (12)	MACARRONES A LA CARBONARA (1, 3, 6, 7, T6, T10) / MACARONI IN CARBONARA SAUCE ((1, 3, 6, 7, T6, T10)
Opción 2	ARROZ CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLE	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) POTATOES OMELETTE (3)	FRICANDÓ DE TERNERA BEEF STEW	MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4, T2, T14) "ANDALUSIAN" HAKE (1, 4, T2, T14)
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)	EDAMAMES (6) EDAMAMES (6)	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)



	Lunes/Monday DIA 23	Martes/Tuesday DIA 24	Miercoles/Wednesday DIA 25	Jueves/Thursday DIA 26	Viernes/Friday DIA 27
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)	CREMA DE CALABAZA PUMKIN CREAM	SOPA DE AVE ESTILO NÓRDICO (1, 3, 7) NORDIC-STYLE SOUP (1, 3, 7)
Opción 2	ESPINACAS A LA CATALANA (7) CATALAN STYLE SPINACH (7)	VERDURAS A LA PLANCHA GRILLED VEGETABLES	MENESTRA DE VERDURAS BOILED MIXED VEGETABLES	NOODLE SALTEADOS CON VERDURAS (1, 6, T9) STIR-FRIED NOODLES WITH VEGETABLES (1, 6, T9)	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) DE AVE ESTILO N'R	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	COUS COUS CON VERDURAS (1, 7, T6, T10) COUSCOUS WITH VEGETABLES (1, 7, T6, T10)	ENSALADA CAPRESE (7) CAPRESE SALAD (7)	VERDURAS AL HORNO BAKED VEGETABLES	PURÉ DE PATATAS (7) SMASH POTATOES (7)
Postre Desserts	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	FRUTA DEL TIEMPO FRESH FRUIT	COPA NATA CHOCOLATE (6, 7) CREAM AND CHOCOLATE CUP (6, 7)



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

	Lunes/Monday DIA 30
Primer Plato	MENESTRA DE VERDURAS BOILED MIXED VEGETABLES
Opción 2	CANELONES DE CARNE GRATINADOS (1, 3, 7, 8, T4) / GRATINATED MEAT CANNELLONI (1, 3, 7, 8, T4)
Segundo Plato	LOMO A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI GRILLED PORK LOIN WITH "CHIMICHURRI" SAUCE
Opción 2	BACALAO AL HORNO (4) BAKED COD (4)
Guarnición	PATATAS ASADAS BAKED POTATOES
Postre	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)