

Brains International School Telde

Menú del Comedor | diciembre 2021

Basal | Ovo-Lácteo-Vegetariano•



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29/nov Crema de zanahorias• - Ensalada• Estofado de pollo Pechuga plancha Papas cuadro• Salt verduras• Fruta• E: 980,55 L: 42,67 H: 48,34 P: 93,27	30/nov Judías vinagreta ③④⑭ - Salt habichuelas• Croquetas de pescado ①②④⑤ Pescado horno ④ Ens. Tomates• ⑭ Coliflor rebosada• ① Lácteo• ② E: 560,44 L: 34,71 H: 41,14 P: 30,56	01/dic Caldo de millo• - Gazpacho• Escalope de cerdo ①②⑨ Cinta cerdo asada ⑭ Ensalada mixta ③④⑭ Tempura de verduras• ① Fruta• E: 610,16 L: 36,73 H: 41,19 P: 44,65	02/dic Sopa de pollo ① - Tomates aliñados• ⑭ Figuras de merluza ①④ Pescado plancha ④ Papas sancochadas• Burguer vegetal• ⑨⑭ Fruta• E: 729,87 L: 34,13 H: 37,42 P: 70,92	03/dic Crema de berros- Ens caprese• ⑭ Macarrones• ① Pasta con verduras• ① Salsa de jamón ⑨⑭ - Queso• Lácteo• ② E: 924,01 L: 35,41 H: 9,64 P: 166,09
06/dic	07/dic	08/dic	09/dic	10/dic
			Sopa de pescado ④ - Ensalada• Tacos de pescado al horno ④ Pescado a la plancha ④ Papas arrugadas• - Mojo rojo Pella de gofio Fruta• E: 459,61 L: 3,87 H: 46,96 P: 44,17	Potaje de berros• - Gazpacho• Carne fiesta Salt pollo con verduras ⑭ Ensalada de col y zanahoria• ⑭ Papas fritas Lácteo• ② E: 1302,44 L: 62,78 H: 95,98 P: 56,79
13/dic	14/dic	15/dic	16/dic	17/dic
Sopa ternera ① - Parrillada verduras• Ropa vieja mixta ⑭ Ropa vieja vegetal ⑨ Salt champiñones• Lácteo• ② E: 889,59 L: 48,81 H: 31,37 P: 109,36	Menestra verduras• - Ens atún ③④⑭ Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas parisinas• Lácteo• ② E: 844,63 L: 28,06 H: 43,92 P: 112,03	Pisto de verduras- Tomates aliñados ⑭ Pollo asado Pechuga a la plancha ⑨⑭ Papas asadero- Bolitas de soja Pimiento asado• Fruta• E: 1088,31 L: 60,05 H: 44,73 P: 100,03	Crema espinacas• - Guisantes• Atún en adobo ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③④⑭ Papas sancochadas• Fruta• E: 898,53 L: 31,49 H: 55,01 P: 87,41	DÍA INTERNACIONAL
20/dic	21/dic	22/dic		
Ens mixta ③④⑭ - Coliflor rebosada• ① Ternera stroganoff ⑭ Salt ternera y verduras ⑭ Arroz blanco• Cuscus con verduras• ① Lácteo• ② E: 804,48 L: 28,68 H: 35,7 P: 103,44	Crema de verduras• - Ens. Verde• Fogonero con ajo y perejil ④⑤⑥⑭ Pescado al horno ④ Papas sancochadas• - Mojo verde• Verduras asadas• Lácteo• ② E: 725,71 L: 13,64 H: 50,7 P: 92,27	Focaccia• ① - Ens. Caprese• ②⑭ Lasaña de carne ①②③⑨⑭ Lasaña vegetal ①②③ Productos de Navidad E: 987 L: 35,88 H: 9,68 P: 169,3		

Información Nutricional

E	L	H	P
Energía	Lípidos	Hidratos	Proteínas
Kcal/100g	g/100g	g/100g	g/100g

Información sobre Alérgenos



Con estos números puede identificar aquellos **alérgenos** que cada plato **contiene o puede contener**.

Los platos son modificados según cada dieta. Esta información se actualiza diariamente.

Recomendaciones

Si has comido...	...entonces cena
Pasta-Arroz	→ Verduras
Verduras	→ Pasta-Arroz
Carne	→ Pescado o Huevo
Pescado	→ Carne o Huevo
Huevo	→ Carne o Pescado
Fruta	→ Lácteo o Fruta
Lácteo	→ Fruta

Nuestro Departamento de Calidad está formado por especialistas en **Nutrición y Seguridad Alimentaria**



Nuestros menús se acompañan de **gofio de millo**, **aceite de oliva** y **vinagre**⑭, **queso rallado**②, **pan blanco e integral**① y **agua**

Esta composición de platos puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, materias primas y/o elaboración

