Curso 2021/22 – 3º Trimestre – Menú Infantil

British School of Tenerife

Día	Almuerzo								Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L	Crema de Espinacas	Espirales a la Napolitana c/ jamón(4,7,8)		Fruta de Temporada	463	59	12	17	Revuelto de Setas
M	Potaje de Garbanzos	Albóndigas a la Jardinera(4,7,14)	con Arroz Blanco	Yogur(6,8)	689	76	32	27	Pescado con Ensalada
X	Crema de Zanahoria	Merluza Empanado(4,7,11)	c/ Papas al vapor y Verduras	Fruta de Temporada	462	60	19	17	Tortilla de Verduras y Tomates
J	Huevo duro(7)	Lentejas	con Arroz y Verduras	Yogur(6,8)	681	76	37	24	Revuelto de Verduras
V	Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4)	Pizza(4,8)		Fruta de Temporada	512	59	18	23	Pavo con Ensalada
L	Puré de Verduras	Arroz a la Cubana(7)		Fruta de Temporada	436	55	13	19	Pescado con Ensalada
M	Crema de Bubangos	Hamburguesa de Ternera(4,7,14)	con Menestra de Verduras	Yogur(6,8)	447	35	25	21	Tortilla Francesa con Ensalada
X	Potaje/ Crema de Berros	Fogonero Encebollado(11)	con Papas G.y Pepino	Fruta de Temporada	510	57	23	20	Lomo con Ensalada
J	Huevo duro(7)	Lentejas	Ensalada César(4,7,8,10)	Yogur(6,8)	729	59	39	35	Pescado con Verduras
V	Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4)	Lasaña de Atún(4,8,11)		Fruta de Temporada	566	53	25	28	Pollo con Ensalada
L	Crema de Calabaza	Croquetas de Pescado(4,7,8,11)	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	355	39	9	17	Pavo con Verduras
M	Crema de Zanahoria	Ropa Vieja		Yogur(6,8)	478	53	20	19	Tortilla Francesa con Ensalada
X	Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4)	Macarrones a la Carbonara(4,7,8)		Fruta de Temporada	536	60	17	24	Carne con Verduras
J	Puré de Verduras/ Gazpacho	Estofado de Cerdo(4)	con Papas al Vapor	Yogur(6,8)	550	53	32	22	Tortilla de Verduras y Tomates
V	Huevo duro(7)	Lentejas	con Arroz y Verduras	Fruta de Temporada	651	81	32	21	Pastel de Verdura
L	Potaje de Berros/ Gazpacho	Tortilla Española(7)	con Pepino	Fruta de Temporada	518	56	17	24	Pollo con Verdura
M	Crema de Calabaza	Atún con Papas Guisadas(11)	Tomates en Rueda	Yogur(6,8)	394	49	17	14	Tortilla de Verduras y Tomates
X	Puré de Verduras	Espaguetis a la Boloñesa(4,7,8)		Ensalada de Frutas	463	69	17	12	Pescado con Ensalada
J	Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4)	Paella de Pescado(5,9,11)	con Habichuelas	Yogur(6,8)	679	82	25	27	Tortilla Francesa con Ensalada
V	Potaje de Alubias	Pechuga de Pollo a la Plancha	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	508	43	31	23	Pasta Gratinada

Alergenos:
1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo
8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio* (para purés, cremas y potajes) y queso rallado* (para pastas) *=Opcional.
Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada.
Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

British School of Tenerife

Calendario Escolar – 2021/2022

	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
Abril					1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
Mayo	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31			
Junio			1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	

CÓDIGO DE COLORES: SEMANA 1 · SEMANA 2 · SEMANA 3 · SEMANA 4 · DÍA NO LECTIVO

Cabe destacar que podrían surgir cambios según días de libre disposición de cada colegio y festivo municipal.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Todos los menús irán acompañados de pan, agua y gofio (opcional). Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

Potajes / Cremas:
Podrá sufrir variación según verdura de temporada
Se podrá tomar gazpacho en sustitución de alguna crema de verduras en verano

Verduras: Fresca traída semanalmente de un proveedor local

Sopa: Se elabora con pollo de corral.

Lasaña: Elaborada con tomate natural, cebolla, zanahoria, ajos, etc….

Tomate: Todas las salsas son elaboradas con tomate natural

Azafrán: No se utiliza colorante artificial

Tomate ketchup: Se sirve a petición un máximo de 2 veces a la semana

Mayonesa: No se utiliza (excepto en secundaria a petición)

Carne: Es Fresca, traída en el día por la carnicería local
- Hamburguesas: carne de res (o pollo si intolerancias), elaboradas de manera casera, cocinadas al horno
- Pollo/pechuga: se cocina de distintas formas, al horno, guisado, en salmorejo, …

Pizza: Se hacen en nuestras cocinas con tomate natural, y el queso rallado por nosotros, jamón de la charcutería, y verdura fresca. Lo único que no se hace es la base.

Mojo: Es casero

Las carnes (Ternera, Pollo, Pescado) se cocinan al horno o guisado (según menú)