# Curso 2021/22 – 3º Trimestre – Menú Primaria y ESO

# 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 | 687 | 95 | 17 | 24 | Revuelto de Setas |
| M | Potaje de Garbanzos | Albóndigas a la Jardinera(4,7,14) | con Arroz Blanco | Yogur(6,8) | 822 | 85 | 39 | 34 | Pescado con Ensalada |
| X | Crema de Zanahoria | Merluza Empanado(4,7,11) | c/ Papas al vapor y Verduras | Fruta de Temporada | 652 | 85 | 28 | 24 | Tortilla de Verduras y Tomates |
| J | Huevo duro(7) | Lentejas | con Arroz y Verduras | Yogur(6,8) | 748 | 82 | 41 | 26 | Revuelto de Verduras |
| V | Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4) | Pizza(4,8) | | Fruta de Temporada | 679 | 84 | 22 | 28 | Pavo con Ensalada |
| L | Puré de Verduras | Arroz a la Cubana(7) | | Fruta de Temporada | 601 | 82 | 17 | 24 | Pescado con Ensalada |
| M | Crema de Bubangos | Hamburguesa de Ternera(4,7,14) | con Menestra de Verduras | Yogur(6,8) | 598 | 41 | 35 | 30 | Tortilla Francesa con Ensalada |
| X | Potaje/ Crema de Berros | Fogonero Encebollado(11) | con Papas G.y Pepino | Fruta de Temporada | 688 | 80 | 32 | 26 | Lomo con Ensalada |
| J | Huevo duro(7) | Lentejas | Ensalada César(4,7,8,10) | Yogur(6,8) | 852 | 67 | 44 | 43 | Pescado con Verduras |
| V | Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4) | Lasaña de Atún(4,8,11) | | Fruta de Temporada | 733 | 77 | 30 | 34 | Pollo con Ensalada |
| L | Crema de Calabaza | Croquetas de Pescado(4,7,8,11) | con Ensalada Mixta | Fruta de Temporada | 531 | 62 | 13 | 26 | Pavo con Verduras |
| M | Crema de Zanahoria | Ropa Vieja | | Yogur(6,8) | 533 | 57 | 23 | 21 | Tortilla Francesa con Ensalada |
| X | Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4) | Macarrones a la Carbonara(4,7,8) | | Fruta de Temporada | 709 | 86 | 21 | 30 | Carne con Verduras |
| J | Puré de Verduras/ Gazpacho | Estofado de Cerdo(4) | con Papas al Vapor | Yogur(6,8) | 746 | 62 | 48 | 32 | Tortilla de Verduras y Tomates |
| V | Huevo duro(7) | Lentejas | con Arroz y Verduras | Fruta de Temporada | 790 | 105 | 37 | 23 | Pastel de Verdura |
| L | Potaje de Berros/ Gazpacho | Tortilla Española(7) | con Pepino | Fruta de Temporada | 768 | 86 | 23 | 35 | Pollo con Verdura |
| M | Crema de Calabaza | Atún con Papas Guisadas(11) | Tomates en Rueda | Yogur(6,8) | 459 | 55 | 20 | 16 | Tortilla de Verduras y Tomates |
| X | Puré de Verduras | Espaguetis a la Boloñesa(4,7,8) | | Ensalada de Frutas | 624 | 96 | 22 | 16 | Pescado con Ensalada |
| J | Sopa de Pollo c/ Zanahoria(2,4) | Paella de Pescado(5,9,11) | con Habichuelas | Yogur(6,8) | 883 | 108 | 32 | 35 | Tortilla Francesa con Ensalada |
| V | Potaje de Alubias | Pechuga de Pollo a la Plancha | con Ensalada Mixta | Fruta de Temporada | 714 | 64 | 42 | 31 | 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)*