

Monthly Menu

Menú Mensual



King's College
The British School of Alicante



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 3 Crema de Verduras Cinta de lomo a la plancha Filete de Pescado plancha Pastel de verduras Fruta / Yogur	DIA 4 Sopa de ave Redondo de ternera con puré de patata Calamares a la Romana Rollitos de primavera Helados / Fruta
DIA 7 Pasta Napolitana Paltos de merluza con ensalada Patatas guisadas con costillas Salteado de verduras Fruta	DIA 8 Alubias estofadas Tortilla francesa / empanadillas / tomate Ragout de ternera Calabacines gratinados Quesitos / Fruta	DIA 9 Puré de calabaza Salteado de pollo con zanahoria y guisantes Pescado al horno Arroz tres delicias Fruta	DIA 10 Paella Mixta Bacalao en Sanfaina Filete de ternera Ensaladilla vegetariana Yogur / Fruta	DIA 11 Crema de Verduras Hamburguesa con patatas Filete de pescado plancha Hojaldre de verduras Fruta
DIA 14 Puré de zanahoria y calabaza Albóndigas en salsa con verduras Pescado al horno Ensaladilla rusa Fruta/Melocotón almi.	DIA 15 Spaghetti Boloñesa Pescado Italiana Filetes Napolitana Canelones de Espinacas Fruta / Helado	DIA 16 Lentejas estofadas Tortilla española con rodajas de tomate Sandwiches variados Pastel de Verduras Fruta	DIA 17 Arroz con tomate Atún a la Riojana Filetes de Sajonia Ensalada de Pasta Fruta / yogurt	DIA 18 Sopa de estrellas Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Pescado al horno Rollitos de Primavera Fruta
DIA 21 Espaguetis a la Carbonara Merluza a la romana con ensalada Variado de salchichas Canelones de Espinacas Fruta	DIA 22 Lentejas Vegetarianas Hamburguesa de pollo con ensalada variada Salmón a las finas hierbas Menestra de verduras Fruta	DIA 23 Arroz con pollo Nuggets de pescado con ensalada Cinta de lomo al ajillo Paella vegetariana Fruta / Quesitos	DIA 24 Sopa de Picadillo Tortilla francesa con patatas Marmitako Calabacines al horno Helados / Fruta	DIA 25 Puré de Verduras Pizza con ensalada Calamares a la romana Parrillada de verduras Fruta
DIA 28 Arroz con tomate Salchichas con ensalada Pizza Verduras al vapor Fruta	DIA 29 Macarrones boloñesa Filete de lenguado con ensalada Escalope a la Milanesa con ensalada Espinacas a la catalana Yogurt / Fruta	DIA 30 Judias Pintas Pollo asado con verduras Filete de Pescado plancha Pisto Manchego Fruta / Piña en almibar		

2009
Septiembre

JUVENIL

Monthly Menu

Menú Mensual



King's College
The British School of Alicante



September 2009

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			DAY 3 Vegetable Purée Grilled Pork Slices Grilled fish fillet Vegetarian Pie Fruit/Yoghurt	DAY 4 Chicken soup Roast Beef and Mashed potato Squid rings Spring rolls Fruit/Ice cream
DAY 7 Pasta with Tomato sauce Fish fingers and mixed salad Ribs stew Sautée Vegetables Fruit	DAY 8 Bean Soup Omelette, pastries and tomato slices Beef Stew Baked Courgettes Soft cheese/Fruit	DAY 9 Pumpkin Purée Stir Fry Chicken carrots and peas Fish fillet Fried Rice Fruit	DAY 10 Mixed Paella Cod with tomato and vegetables Beefsteaks Potato and vegetable salad Fruit/Diary product	DAY 11 Vegetable Purée Hamburger and chips Grilled Fish fillet Vegetarian Pie Fruit
DAY 14 Carrot and Pumpkin Purée Meatballs and vegetables Grilled fish fillets Russian Salad Fruit/Peach in syrup	DAY 15 Spaghetti Bolognese Fish fillet Italian style Beefsteak Napolitana Spinach Canelonni Fruit/Ice cream	DAY 16 Lentil Soup Spanish omelette and tomato slices Assorted Sandwiches Vetable Flan Fruit	DAY 17 Rice and tomato sauce Tuna with tomato sauce Gammon Fillets Pasta Salad Fruit/Dairy Product	DAY 18 Noodle Soup Chicken in breadcrumbs with salad Grilled fish fillet Spring rolls Fruit
DAY 21 Spaghetti Carbonara Battered Hake with salad Assorted sausages Spinach canelonni Fruit	DAY 22 Vegetarian Lentil soup Chicken burgers and salad Salmon steaks Mixed vegetables Fruit	DAY 23 Chicken with rice Fish nuggets and salad Pork fillets Vegetarian Paella Fruit/Soft Cheese	DAY 24 Soup Plain omelette and chips Fish Stew Baked Courgettes Fruit/Ice cream	DAY 25 Vegetable Purée Pizza and salad Squid rings Grilled Vegetables Fruit
DAY 28 Rice and tomato sauce Sausages and salad Pizza Steamed vegetables Fruit	DAY 29 Macaronni Bolognese Fillet of Sole and salad Escalopes and salad Spinach a la Catalana Fruit /Diary product	DAY 30 Bean Stew Roast Chicken and vegetables Grilled fish fillet Ratatouille Fruit / Pineapple in syrup		

YOUTH