

# Monthly Menu

## Menú Mensual



**King's College**  
The British School of Alicante



### MONDAY

#### DAY 1

Pasta with chorizo  
in Tomato sauce  
Battered Hake & Salad  
Veal Fillet  
Green Beans  
Fruit

### TUESDAY

#### DAY 2

Marrow Puree  
Garlic  
Chicken/broccoli  
Baked Fish  
Cauliflower Cheese  
Fruit/Dairy

### WEDNESDAY

#### DAY 3

Vegetable Soup  
Hamburgers & Chips  
Calamares  
Vegetables  
Fruit

### THURSDAY

#### DAY 4

Vegetarian Beans  
Tuna with Tomato &  
steamed Potatoes  
Chicken with curry &  
honey  
Pasta & Vegetables  
Fruit/Dairy

### FRIDAY

#### DAY 5

Rice & Tomato  
Sausages Fried Eggs &  
salad  
Pork Fillet  
Spinach Puff  
Fruit/Peaches

#### DAY 8

Seafood Paella  
Ham & cheese slices /  
Salad  
Pork Chops  
Vegetarian spring rolls  
Fruit

#### DAY 9

Pasta Carbonara  
Lemon sole/  
vegetables  
Saint Jacobs  
Vegetable flan  
Fruit/Dairy

#### DAY 10

Vegetarian Lentils  
Spanish omelette tuna  
Baked fish and  
vegetables  
Baked courgettes  
Fruit

#### DAY 11

Chicken Soup  
Calamares & Salad  
Pork Chop  
Vegetarian Russian  
Salad  
Fruit/Dairy

#### DAY 12

LOCAL HOLIDAY

#### DAY 15

Pasta with Tomato &  
Basil  
Fish / Salad  
Pork Chop  
Spinach with sultanas  
Fruit

#### DAY 16

Potato & Carrot Puree  
Meatballs and chips  
Baked Hake  
Stuffed Tomatoes  
Fruit/Dairy

#### DAY 17

Mixed Paella  
Hake & Pea Sauce  
Roast Ham  
Vegetable Puff  
Fruit

#### DAY 18

White Bean stew  
Omelette / Croquettes  
& Tomato slices  
Calamares  
Ratatouille  
Fruit/Dairy

#### DAY 19

Soup  
Pizza & Salad  
Baked Fish  
Mixed Vegetables  
Fruit/Fruit Cocktail

#### DAY 22

Rice & Tomato  
Sausages & Salad  
Roast chicken  
Spinach Canneloni  
Fruit/Pineapple

#### DAY 23

Baked Pasta  
Fish & salad  
Garlic Sword fish  
Mushroom Tart  
Fruit/Dairy

#### DAY 24

Vegetarian Lentils  
Potato Omelette /  
Tomato  
Sausages  
Chinese Rice  
Fruit

#### DAY 25

Vegetable Puree  
Chicken burger Chips  
Baked Cod  
Stuffed Potatoes  
Fruit/Cheese

#### DAY 26

Soup  
Fish carrot sauce &  
Potatoes  
Mozzarella sticks  
Creamed Spinach  
Fruit

**February 2010**

# Monthly Menu

## Menú Mensual



**King's College**  
The British School of Alicante



**Febrero 2010**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Pasta con chorizo y tomate Merluza a la romana con ensalada Filete de ternera Judias verdes salteadas Fruta	<b>DIA 2</b> Pure de calabacion Pollo al ajillo con brocoli Pescado al horno Coliflor gratinada Fruta/lacteo	<b>DIA 3</b> Sopa de verduras Hamburguesa con patatas Calamares a la romana Salteado de verduras Fruta	<b>DIA 4</b> Alubias vegetarianas Atún con tomate y patatas cocidas Pollo al curry y miel Pasta con verduras a la soja Fruta/lácteo	<b>DIA 5</b> Arroz con tomate Salchichas con huevos Fritos y ensalada Filetes de Sajonia Hojaldre relleno de espinacas Fruta/Melocotón
<b>DIA 8</b> Paella marinera Jamon york y queso con ensalada Cinta de lomo adobado Rollitos de primavera Fruta	<b>DIA 9</b> Pasta carbonara Filete de Lenguado con verdura vapor San Jacobos Pastel de verduras Fruta/Lácteo	<b>DIA 10</b> Lentejas vegetarianas Tortilla patata c/bonito Pescado al horno con verduras Calabacin al horno Fruta	<b>DIA 11</b> Sopa de Ave Calamares con ensalada Chuletas de cerdo plancha Ensaladilla vegetariana Lácteo/Fruta	<b>DIA 12</b> FIESTA LOCAL
<b>DIA 15</b> Pasta con tomate y albahaca Nuggets de pescado con ensalada Chuletas de cerdo Espinacas catalana Fruta	<b>DIA 16</b> Pure de patata y zanahoria Albondigas a la jardinera con patatas Merluza empanada Tomates rellenos Fruta/Lácteo	<b>DIA 17</b> Paella mixta Merluza con salsa de guisantes Jamón de cerdo asado Hojaldre con verduras Fruta	<b>DIA 18</b> Judias blancas estofadas Tortilla croquetas y rodaja de tomate Calamares romana Pisto manchego Fruta / Lácteo	<b>DIA 19</b> Sopa de cocido Pizza y ensalada Pescado homo Menestra de verduras Fruta/Cocktail Fruta
<b>DIA 22</b> Arroz blanco con tomate Salchichas con ensalada Pollo asado Canelones de espinacas Fruta / Piña Almi.	<b>DIA 23</b> Pasta gratinada Pescado andaluza y ensalada Emperador al ajillo Pastel de champiñon Fruta / Lácteo	<b>DIA 24</b> Lentejas estofadas Tortilla española con rodajas de tomate Salchichas Arroz tres delicias Fruta	<b>DIA 25</b> Pure de verduras Filetes rusos de pollo con patatas Bacalao en aceite de soja Patatas rellenas Fruta/Quesitos	<b>DIA 26</b> Sopa de picadillos Pescado en salsa vichy con patatas Palitos de mozzarella Espinacas a la crema Fruta