



MENÚ DE COMEDOR

JUNIO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 462.4 CH:63.5 G:15.4 P:17.3

2 Kcal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2

PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 442 CH:60.7 G:14.7 P:16.5

PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEKS
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 469 CH:64.4 G:15.6 P:17.5

PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PURE
LENTEJAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ENSALADA DE ATÚN, HUEVO Y GUISANTES
TUNA, EGG AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.3

PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE
MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 459 CH:63.1 G:15.3 P:17.2

9 Kcal: 455 CH:62.5 G:15.1 P:17

PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN AND VEGETABLES PUREE
ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
FILETE DE GALLO CON PISTO
SOLE FILLET WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 467 CH:64.2 G:15.5 P:17.5

PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
FILETE RUJO EN SALSAS CON PATATAS
BEEF WITH SAUCE AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 498 CH:68.4 G:16.6 P:18.6

PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE CLABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 431 CH:59.2 G:14.3 P:16.1

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 444 CH:61 G:14.8 P:16.6

PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 490 CH: 67.3 G:16.3 P:18.3

16 Kcal: 487 CH:66.9 G: 16.2 P:18.2

PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
FUSILLI CON TOMATE Y ALBAHACA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE AND BASIL
SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 452 CH:62.1 G:15 P:16.9

PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 480 CH:66 G:16 P:18

PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 475 CH:65.3 G:15.8 P:17.8

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
MERLUZA ONLY CON ENSALADA
ONLY HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 556 CH:76.4 G: 18.5 P:20.8

PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 662.4 CH:91 G:22 P:24.8

2 Kcal: 645 CH:88.6 G:21.5 P:24.1

ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
SALMÓN A LA PLANCHA
CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 687 CH:94.4 G:22.9 P:25.7

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEKS
ALBÓNDIGAS A LA
JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 654 CH:89.9 G:21.8 P:24.5

LENTEJAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 647 CH: 88.9 G:21.5 P:24.2

ENSALADA DE ATÚN,
HUEVO Y GUISANTES
TUNA, EGG AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO
MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD
AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 679 CH:93.3 G:22.6 P:25.4

MACARRONES A LA
CREMA
MACARONI WITH CREAM
SAUCE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE-STYLE
SAUCE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 651.2 CH:89.5 G:21.7 P:24.4

9 Kcal: 655 CH:90 G:21.8 P:24.5

ESPAGUETIS CON AJO Y
QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND
CHEESE
FILETE DE GALLO CON
PISTO
SOLE FILLET WITH
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 674 CH:92.6 G:22.4 P:25.2

BRÓCOLI CON PESTO
BROCOLI WITH PESTO SAUCE
FILETE RURO EN SALSA
CON PATATAS
BEEF WITH SAUCE AND
POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 637 CH:87.5 G:21.2 P:23.8

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 657 CH:90.3 G:21.9 P:24.6

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CRUJIENTE DE BACALAO
AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 633 CH:87 G:21.1 P:23.7

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA
CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 668 CH: 91.8 G:22.2 P:25

16 Kcal: 684 CH:94 G: 22.8 P:25.6

FUSILLI CON TOMATE Y
ALBAHACA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE
AND BASIL
SALMÓN A LA NARANJA
CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 628 CH:86.3 G:20.9 P:23.55

CREMA DE ZANAHORIAS
Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND
COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 639 CH:87.6 G:21.3 P:23.9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 685 CH:94.1 G:22.8 P:25.6

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
MERLUZA ONLY CON
ENSALADA
ONLY HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 704 CH:96.8 G: 23.4 P:26.4

PIZZA DE JAMÓN Y
QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32.

2 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
ENSALADA CÉSAR
CÉSAR SALAD
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 869 CH:119.4 G:28.9 P:32.5

VICHYSOISE
VICHYSOISE
LASAÑA DE VERDURAS
VEGETABLES LASAGNA
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
ADOBO SEVILLANO
MARINATED FISH
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

LENTEJAS
LENTIL STEW
PATATAS CON SEPIA
POTATOES WITH CUTTLEFISH
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
RAPE A LA MARINERA
MARINERA STYLE MONKFISH
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3

ENSALADA DE ATÚN, HUEVO Y GUISANTES
TUNA, EGG AND PEAS SALAD
QUICHÉ LORRAINE
LORRAINE QUICHE
CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO
ONION COD WITH RATTATOUILLE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE
SALMOREJO CORDOBÉS
TOMATO SOUP
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE - STYLE SAUCE
SAN JACOBO CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED VEGETABLES
FILETE DE GALLO CON PISTO
SOLE FILLET WITH RATTATOUILLE
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO
SERRANO HAM CROQUETTES
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
ARROZ NEGRO CON ALIOLI
BLACK RICE WITH ALI OLI
FILETE RUSO EN SALSA CON PATATAS
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND POTATOES
PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO
COD STUFFED PEPPERS
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
ENSALADA DE FRUTAS CON JAMÓN DE YORK
FRUIT SALAD WITH HAM
TORTILLA DE CLABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD
LACÓN A LA GALLEGA
HAM IN GALICIAN-STYLE
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
GAZPACHO ANDALUZ
ANDALUSIAN GAZPACHO
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
ROAST BEEF CON ENSALADA
ROAST BEEF WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
CHAMPIÑÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS
PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
REVUELTO DE ESPARRAGOS
SCRAMBLED EGGS WITH ASPARAGUS
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.8 CH: 118.6 G:28.7 P:32.3

16 Kcal: 836 CH:114.9 G: 27.8 P:31.3

FUSILLI CON TOMATE Y ALBAHACA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE AND BASIL
ENSALADA ALEMANA
GERMAN-STYLE SALAD
SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
ALITAS DE POLLO AL HORNO
BAKED CHICKEN WINGS
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7

CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP
ENSALADA TROPICAL
TROPICAL SALAD
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
CHIPIRÓN A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE BABY SQUID
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 840 CH:115.1 G:28 P:31.5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
GUISANTES CON GAMBAS
PEAS WITH PRAWNS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE AND BAKED POTATOES
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
CANELONES DE CARNE
MEAT CANNELONI
MERLUZA ORLY CON ENSALADA
ORLY HAKE WITH SALAD
PINCHOS MORUNOS
MOROCCO STYLE SKEWERS
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 912 CH:125.4 G: 30.4 P:34.2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2025

ALERGIA AL HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32.

2 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

ARROZ FRITO (SIN HUEVO)
FRIED RICE (EGG FREE)
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 869 CH:119.4 G:28.9 P:32.5

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEKS
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

LENTEJAS
LENTIL STEW
POLLO PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3

ENSALADA DE ATÚN Y GUISANTES
TUNA AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

PASTA A LA CREMA (SIN HUEVO)
PASTA WITH CREAM SAUCE (EGG FREE)
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE-STYLE SAUCE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

PASTA CON AJO Y QUESO (SIN HUEVO)
PASTA WITH GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)
FILETE DE GALLO CON PISTO
SOLE FILLET WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
FILETE RUSSO EN SALSA CON PATATAS
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
PORK LOIN WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

ENSALADA DE PASTA (SIN HUEVO)
PASTA SALAD (EGG FREE)
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.8 CH: 118.6 G:28.7 P:32.3

16 Kcal: 836 CH:114.9 G: 27.8 P:31.3

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE Y ALBAHACA
EGG FREE PASTA WITH TOMATO SAUCE AND BASIL
SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7

CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 840 CH:115.1 G:28 P:31.5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO BARBACOA
BARBACUE CHICKEN
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
MERLUZA HORNO
HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 912 CH:125.4 G: 30.4 P:34.2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (SIN HUEVO)
HAM AND CHEESE PIZZA (EGG FREE)
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE (SIN HUEVO)
CHOCOLATE CAKE (EGG FREE)

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2025

ALERGIA AL PESCADO Y AL MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32.

2 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 869 CH:119.4 G:28.9 P:32.5

CREMA DE PUERROS/VICHYSOISE
CREAM OF LEEKS/VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS A LA JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

LENTEJAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3

ENSALADA DE HUEVO Y GUISANTES
EGG AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE
POLLO ASADO CON VERDURAS
HAKE IN BASQUE-STYLE SAUCE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
FILETE RURO EN SALSA CON PATATAS
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
BISTEC PLANCHA CON ENSALADA
ROAST BEEF WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.8 CH: 118.6 G:28.7 P:32.3

16 Kcal: 836 CH:114.9 G: 27.8 P:31.3

FUSILLI CON TOMATE Y ALBAHACA
FUSILLI WITH TOMATO AND BASIL
ALITAS DE POLLO AL HORNO
BAKED CHICKEN WINGS
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7

CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 840 CH:115.1 G:28 P:31.5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
PINCHOS MORUNOS
MOROCCO STYLE SKEWERS
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 912 CH:125.4 G: 30.4 P:34.2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32.

2 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
SALMÓN A LA PLANCHA
CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 869 CH:119.4 G:28.9 P:32.5

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEKS
ALBÓNDIGAS A LA
JADINDERA (SIN GLUTEN)
MEATBALLS JARDINERE
(GLUTEN FREE)
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

PATATAS CON SEPIA
POTATOES WITH CUTTLEFISH
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3

ENSALADA DE ATÚN,
HUEVO Y GUISANTES
TUNA, EGG AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO
MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD
AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

PASTA A LA CREMA (SIN
GLUTEN)
MACARONI WITH CREAM
SAUCE (GLUTEN FREE)
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE-STYLE
SAUCE
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

PASTA
CON AJO Y QUESO (SIN
GLUTEN)
SPAGHETTI WITH GARLIC AND
CHEESE (GLUTEN FREE)
FILETE DE GALLO CON
PISTO
SOLE FILLET WITH
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
FILETE RUSO EN SALSA
CON PATATAS
SALISBURY STEAK WITH
SAUCE AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

ENSALADA DE PASTA (SIN
GLUTEN)
PASTA SALAD (GLUTEN FREE)
BACALAO AL HORNO
BAKED COD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA
CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 862.8 CH: 118.6 G:28.7 P:32.3

16 Kcal: 836 CH:114.9 G: 27.8 P:31.3

PASTA CON TOMATE Y
ALBAHACA (SIN GLUTEN)
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE
AND BASIL (GLUTEN FREE)
SALMÓN A LA NARANJA
CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7

CREMA DE ZANAHORIAS
Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND
COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 840 CH:115.1 G:28 P:31.5

ENSALADA CAMPERA
CON ATÚN
COUNTRY SALAD WITH TUNA
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
MERLUZA HORNO CON
ENSALADA
ONLY HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 912 CH:125.4 G: 30.4 P:34.2

PIZZA DE JAMÓN Y
QUESO S(SIN GLUTEN)
HAM AND CHEESE PIZZA
(GLUTEN FREE)
NUGGETS (SIN GLUTEN)
NUGGETS (GLUTEN FREE)
TARTA DE CHOCOLATE
(SIN GLUTEN)
CHOCOLATE CAKE (GLUTEN
FREE)

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2025

INTOLERANTE A LA LACTOSA
ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Kcal media semanal: 854 CH:117.4 G:28.4 P:32.

2 Kcal: 841 CH:115.6 G:28 P:31.5

ARROZ FRITO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
SALMÓN A LA PLANCHA
CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

3 Kcal: 869 CH:119.4 G:28.9 P:32.5

CREMA DE PUERROS/VICHYSOISE
CREAM OF LEEKS/VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS A LA
JADINDERA
MEATBALLS JARDINERE
FRUTA
FRUIT

4 Kcal: 846 CH:116.3 G:28.2 P:31.7

LENTEJAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

5 Kcal: 888 CH:122.1 G:29.6 P:33.3

ENSALADA DE ATÚN,
HUEVO Y GUISANTES
TUNA, EGG AND PEAS SALAD
CINTA DE LOMO
MIEL Y MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD
AND HONEY SAUCE
FRUTA
FRUIT

6 Kcal: 826 CH:113.5 G:27.5 P:30.9

MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI WITH BOLOGNESE
SAUCE
MERLUZA A LA VASCA
HAKE IN BASQUE-STYLE
SAUCE
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

9 Kcal: 833 CH:114.5 G:27.7 P:31.2

ESPAGUETIS CON AJO
SPAGHETTI WITH GARLIC
FILETE DE GALLO CON
PISTO
SOLE FILLET WITH
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10 Kcal: 871 CH:119.7 G:29 P:32.6

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO
FILETE RUSO EN SALS
CON PATATAS
SALISBURY STEAK WITH
SAUCE AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 Kcal: 860 CH:118.2 G:28.6 P:32.2

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

12 Kcal: 859 CH:118.1 G:28.6 P:32.2

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

13 Kcal: 877 CH:120.5 G:29.2 P:32.8

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
PECHUGA A LA PLANCHA
CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST
WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 862.8 CH: 118.6 G:28.7 P:32.3

16 Kcal: 836 CH:114.9 G: 27.8 P:31.3

FUSILLI CON TOMATE Y
ALBAHACA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE
AND BASIL
SALMÓN A LA NARANJA
CON ENSALADA
ORANGE SALMON WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

17 Kcal: 874 CH:120.1 G:29.1 P:32.7

CREMA DE ZANAHORIAS
Y CALABACÍN
CREAM OF CARROT AND
COURGETTE SOUP
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

18 Kcal: 840 CH:115.1 G:28 P:31.5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH
SALAD
FRUTA
FRUIT

19 Kcal: 852 CH:117.1 G:28.4 P:31.9

ARROZ AL CURRY
CURRY RICE
MERLUZA HORNO CON
ENSALADA
ORLY HAKE WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

20 Kcal: 912 CH:125.4 G: 30.4 P:34.2

PIZZA DE JAMÓN
HAM PIZZA
NUGGETS
NUGGETS
TARTA DE CHOCOLATE
(SIN LACTOSA)
CHOCOLATE CAKE

23

FESTIVO
HOLIDAY

24

FESTIVO
HOLIDAY

25

FESTIVO
HOLIDAY

26

FESTIVO
HOLIDAY

27

FESTIVO
HOLIDAY



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2025

DESAYUNOS Y MERIENDAS



DESAYUNOS

MERIENDAS

DIARIO

OCASIONAL

DIARIO

OCASIONAL

LECHE
PAPILLA DE FRUTAS
FRUTA VARIADA
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
PECHUGA DE PAVO
TOMATE RALLADO
ZUMO DE FRUTAS
TOSTADAS
CEREALES
GALLETAS

HUEVO REVUELTO
QUESO FRESCO
BIZCOCHO CASERO
SÁNDWICH
CHURROS

PAPILLA DE FRUTAS
LECHE
FRUTA VARIADA
ZUMO DE FRUTAS
BOCATAS

GALLETAS
BIZCOCHO
YOGUR
BATIDO DE FRUTAS
SÁNDWICH

**Lista de alimentos que se sirven en los desayunos y meriendas.
En la columna 'Diario' se detallan los productos que se ofrecen
todos los días y en 'Ocasional', aquellos que se sirven de forma
esporádica para complementar la dieta.**





ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JUNIO 2025

CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal media semanal: 650 CH:89.3 G:21.6 P:24.3

2 PARRILLADA DE VERDURAS CON BONIATO Y CILANTRO SEPIA CON SALSA MERY FRUTA	3 PURÉ DE PUERRO, CALABACÍN, JUDÍAS VERDES Y PATATA SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA	4 GUISANTES CON MAÍZ, CEBOLLA Y ALCACHOFAS BROCHETAS DE PAVO FRUTA	5 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS SALUDABLE FRUTA	6 ENSALADA COMPLETA CON AGUACATE, QUESO Y CRUJIENTE DE PAN LUBINA ASADA FRUTA
--	---	---	---	---

Kcal media semanal: 641 CH:88.1 G:21.3 P:24

9 SALMOREJO TORTILLA DE ESPÁRROS Y QUESO FRUTA	10 PIMIENTOS RELLENOS DE PISTO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRUTA	11 CHAMPIÑONES RELLENOS DE ATÚN SEPIA CON PATATAS FRUTA	12 STICKS DE PEPINO Y ZANAHORIA CON HUMUS FAJITAS RELLENAS DE SALMÓN, QUESO Y AGUACATE FRUTA	13 PURÉ DE CALABAZA RODABALLO AL HORNO YOGUR
---	--	--	---	--

Kcal media semanal: 678 CH: 93.2 G:22.6 P:25.4

16 HABITAS CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA FRUTA	17 GAZPACHO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	18 HERVIDO VALENCIANO MEJILLONES AL VAPOR FRUTA	19 ZUCHINI HUEVOS RELLENOS FRUTA	20 ENSALADA COMPLETA CON CALABAZA, NUECES Y QUESO PECHUGA DE POLLO LAS ROQUEFORT FRUTA
--	---	---	--	---

23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------