



**ESTUDIANTES**  
INTERNATIONAL SCHOOL

# **MENÚ DE COMEDOR**

---

## **VERANO 2025**

# VERANO 2025

## ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL 0, 1 Y 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

JUNIO

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>23</b> Kcal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2</p> <p><b>PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>TURKEY WITH VEGETABLES PUREE</p> <p><b>MACARRONES GRATINADOS</b><br/>MACARONI AND CHEESE</p> <p><b>FILETE RUSO EN SALSA</b><br/>BEEF WITH SAUCE</p> <p><b>FRUTA</b><br/>FRUIT</p> | <p><b>24</b> Kcal: 442 CH:60.7 G:14.7 P:16.5</p> <p><b>PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>COD WITH VEGETABLES PUREE</p> <p><b>ARROZ AL HORNO</b><br/>BAKED RICE</p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS</b><br/>SPANISH OMELETTE</p> <p><b>FRUTA</b><br/>FRUIT</p> | <p><b>25</b> Kcal: 469 CH:64.4 G:15.6 P:17.5</p> <p><b>PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>BEANS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS</b><br/>LENTILS STEW</p> <p><b>POLLO ASADO</b><br/>ROAST CHICKEN</p> <p><b>FRUTA</b><br/>FRUIT</p> | <p><b>26</b> Kcal: 451 CH:62 G:15 P:16.9</p> <p><b>PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>BEEF WITH VEGETABLES PUREE</p> <p><b>ESPAGUETIS A LA CREMA</b><br/>SPAGHETTI WITH CREAM</p> <p><b>MERLUZA REBOZADA AL HORNO</b><br/>BAKED BREADED HAKE</p> <p><b>FRUTA</b><br/>FRUIT</p> | <p><b>27</b> Kcal: 463 CH:63.6 G:15.4 P:17.3</p> <p><b>PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>LENTILS WITH VEGETABLES PUREE</p> <p><b>GAZPACHO ANDALÚZ</b><br/>TOMATO SOUP</p> <p><b>PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO</b><br/>HAM AND CHEESE PIZZA</p> <p><b>YOGUR</b><br/>YOGHOURT</p> |
| Kcal media semanal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>30</b> Kcal: 487 CH:66.9 G:16.2 P:18.2</p> <p><b>PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br/>CHICKEN AND VEGETABLES PUREE</p> <p><b>ARROZ AL CURRY</b><br/>CURRY RICE</p> <p><b>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO</b><br/>CRISPY BAKED COD</p> <p><b>FRUTA</b><br/>FRUIT</p>      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Alérgenos e intolerancias consultad con cocina



**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**

**23**

PARRILLADA DE  
VERDURAS CON BONIATO  
Y CILANTRO

SEPIA CON SALSA MERY

FRUTA

**24**

PURÉ DE PUERRO,  
CALABACÍN, JUDÍAS  
VERDES Y PATATA

SALMÓN A LA PLANCHA

FRUTA

**25**

GUISANTES CON MAÍZ,  
CEBOLLA Y ALCACHOFAS

BROCHETAS DE PAVO

FRUTA

**26**

MENESTRA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS  
SALUDABLE

FRUTA

**27**

ENSALADA COMPLETA  
CON AGUACATE, QUESO  
Y CRUJIENTE DE PAN

LUBINA ASADA

FRUTA

**30**

PARRILLADA DE  
VERDURAS CON BONIATO  
Y CILANTRO

SEPIA CON SALSA MERY

FRUTA

