



MENÚ DE COMEDOR

VERANO 2025



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JULIO 2025

ESTUDIANTES NURSERY SCHOOL

0, 1 Y 2 AÑOS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
SALMOREJO
TOMATO SOUP
POLLO BARBACOA
BARBECUE CHICKEN
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ENSALADA CÉSAR
CESAR SALAD
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ FRÍTO CON HUEVO
FRIED RICE WITH EGG
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
HELADO
ICE CREAM

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

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

PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
TALLARINES CON AJO Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE
HAMBURGUESA CON ENSALADA
HAMBURGUER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
ADOBO SEVILLANO
MARINATED FISH
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE
GAZPACHO ANDALÚZ
TOMATO SOUP
LOMO MIEL Y MOSTAZA
HAKE LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ENSALADA ORIENTAL
ORIENTAL SALAD
POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE LENTEJAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE
MACARRONES A LA BOLOÑESA
BOLOGNESE MACARRONI
QUESADILLAS
QUESADILLAS
HELADO
ICE CREAM

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

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

PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN AND VEGETABLES PUREE
MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AND CHEESE
FILETE DE RUSSO EN SALSA
BEEF WITH SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ AL HORNO
BAKED RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BAKED BREADED HAKE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE HUEVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLES CREAM
PESCADILLA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE
HELADO
ICE CREAM

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

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

PURÉ DE PAVO, VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLES CREAM
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE BACALAO FRESCO, VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
LONGANIZA AL AJILLO
SAUSAGE IN GARLIC SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE ALUBIAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE
GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEA STEW
POLLO BARBACOA
BARBECUE CHICKEN
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
ENSALADA CÉSAR
CESAR SALAD
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
FRUTA
FRUIT

25

FESTIVO
HOLIDAY

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

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

PURÉ DE POLLO, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN AND VEGETABLES PUREE
TALLARINES CON AJO Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE
HAMBURGUESA CON ENSALADA
HAMBURGUER WITH SALAD
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE MERLUZA, VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
SALMÓN CON VERDURAS
SALMON WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE GARBANZOS, VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE
ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
REVUELTO DE CALABACÍN
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE
FRUTA
FRUIT

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

PURÉ DE TERNERA, VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN
FRUTA
FRUIT

Alérgenos e intolerancias consultad con cocina.



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

JULIO 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

JULIO 2025

CENAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1 PURÉ DE PUERRO, CALABACÍN, JUDÍAS VERDES Y PATATA SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA	2 GUISANTES CON MAÍZ, CEBOLLA Y ALCACHOFAS BROCHETAS DE PAVO FRUTA	3 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS SALUDABLE FRUTA	4 ENSALADA COMPLETA CON AGUACATE, QUESO Y CRUJIENTE DE PAN LUBINA ASADA FRUTA
7 SALMOREJO TORTILLA DE ESPÁRROS Y QUESO FRUTA	8 PIMIENTOS RELLENOS DE PISTO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRUTA	9 CHAMPIÑONES RELLENOS DE ATÚN SEPIA CON PATATAS FRUTA	10 STICKS DE PEPINO Y ZANAHORIA CON HUMUS FAJITAS RELLENAS DE SALMÓN, QUESO Y AGUACATE FRUTA	11 PURÉ DE CALABAZA RODABALLO AL HORNO YOGUR
14 HABITAS CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA FRUTA	15 GAZPACHO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	16 HERVIDO VALENCIANO MEJILLONES AL VAPOR FRUTA	17 ZUCHINI HUEVOS RELLENOS FRUTA	18 ENSALADA COMPLETA CON CALABAZA, NUECES Y QUESO PECHUGA DE POLLO LAS ROQUEFORT FRUTA
21 PIMIENTOS RELLENOS DE PISTO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRUTA	22 SALMOREJO TORTILLA DE ESPÁRROS Y QUESO FRUTA	23 PURÉ DE PUERRO, CALABACÍN, JUDÍAS VERDES Y PATATA SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA	24 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS SALUDABLE FRUTA	25 FESTIVO HOLIDAY
28 HABITAS CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA FRUTA	29 GAZPACHO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	30 HERVIDO VALENCIANO MEJILLONES AL VAPOR FRUTA	31 ENSALADA COMPLETA CON CALABAZA, NUECES Y QUESO PECHUGA DE POLLO LAS ROQUEFORT FRUTA	