



International School of Madrid I

Noviembre 2011



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FIESTA	2 PASTA CON SALSA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA PAN	3 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA PAN	4 GARBANZOS GUIADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGUR PAN
7 LENTEJAS JARDINERA CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA PAN	8 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA PAN	9 FIESTA	10 JORNADA GASTRONÓMICA PATATAS 'TOMBET' TERNERA GUIADA ENSAIMADA PAN	11 PAELLA MIXTA MERO CON ENSALADA FLAN PAN
14 JUDÍAS VERDES SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA PAN	15 PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA PAN	16 ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA PAN	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA PAN	18 PASTA CON SALSA VARITAS DE PESCADO YOGUR PAN
21 LENTEJAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GOFRE DE PATATA FRUTA PAN	22 CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA PAN	23 PASTA CON SALSA NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA PAN	24 ARROZ MILANESA FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA FRUTA PAN	25 GARBANZOS GUIADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGUR PAN
28 SOPA DE AVE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA PAN	29 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA PAN	30 PATATAS GAJO PIZZA (TOMATE, QUESO, JAMÓN, CHAMPIÑÓN) FRUTA PAN	<p>Entra en nuestra web y descubre si has sido ganador de UN AÑO DE COMEDOR gratis ! www.elgustodecrecer.es</p>	
	KCAL	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PRIMERA SEMANA	660	88	24	25
SEGUNDA SEMANA	700	89	25	24
TERCERA SEMANA	693	90	24	24
CUARTA SEMANA	701	91	24	24
QUINTA SEMANA	670	89	25	25



International School of Madrid I

November 2011



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 HOLIDAY	2 PASTA WITH SAUCE CHEESE AND HAM CRISP BAKE WITH SALAD FRUIT BREAD	3 RICE WITH TOMATE SAUCE HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT BREAD	4 CHICKPEAS SPANISH OMLETTE WITH SALAD YOGHURT BREAD
7 LENTILS WITH VEGETABLES PORK CHOP WITH SALAD FRUIT BREAD	8 LEEK AND POTATO SOUP ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT BREAD	9 HOLIDAY	10 JORNADA GASTRONÓMICA 'TOMBET' POTATOES ROAST BEEF ENSAIMADA BREAD	11 MIXED PAELLA GROUPE FISH WITH SALAD CRÈME CARAMEL BREAD
14 GREEN BEANS TURKEY SAUSAGES WITH FRENCH FRIES FRUIT BREAD	15 CREAM OF VEGETABLE SOUP VEAL FILLET WITH SALAD FRUIT BREAD	16 HARICOT BEANS CHEESE OMLETTE WITH SALAD FRUIT BREAD	17 RICE WITH TOMATE SAUCE CHICKEN BREAST WITH SALAD FRUIT BREAD	18 PASTA WITH SAUCE FISH FINGERS YOGHURT BREAD
21 STEWED LENTILS MEAT BALLS WITH POTATO WAFFLES FRUIT BREAD	22 CREAM OF CARROT SOUP ROAST PORK WITH SALAD FRUIT BREAD	23 PASTA WITH SAUCE CHICKEN NUGGETS WITH SALAD FRUIT BREAD	24 MILANESE STYLE RICE SOLE FILLET WITH SALAD FRUIT BREAD	25 CHICKPEAS SPANISH OMLETTE WITH SALAD YOGHURT BREAD
28 CHICKEN NOODLE SOUP PORK CHOP WITH SALAD FRUIT BREAD	29 CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN DRUMSTICKS WITH SALAD FRUIT BREAD	30 POTATO WEDGES PIZZA (TOMATO, CHEESE, HAM, MUSHROOM) FRUIT BREAD		
	KCAL	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEINAS	LIPIDOS
PRIMERA SEMANA	660	88	24	25
SEGUNDA SEMANA	700	89	25	24
TERCERA SEMANA	693	90	24	24
CUARTA SEMANA	701	91	24	24
QUINTA SEMANA	670	89	25	25

