STA INTERNATIONAL SCHOOL

Mes de Abril de 2026

vorare

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	**MARTES 7**	**MIERCOLES 8**	**JUEVES 9**	**VIERNES 10**
NO LECTIVO	Lentejas con calabaza Menestra de verduras Tortilla fr de Calabacín Bacalao orly Ensalada de tomate Fruta Temporada, Pan Integral SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	Arroz integral con tomate Coliflor salteada con patata y z Tilapia con salsa de limón Filete ruso Ens de Lechuga y Maíz Yogur o Fruta, Pan y Agua SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	Menestra de verduras Calabacín al queso Albóndigas con tomate Platija a la plancha Patatas asadas Fruta Temporada, Pan Integral 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	Sopa cocido fiedo integral Repollo rehogado Cocido completo Merluza a la plancha Fruta Temporada, Pan y Agua 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo
LUNES 13	**MARTES 14**	**MIÉRCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**
Judías verdes rehogadas Ensaladilla rusa Hamburguesa de ternera a la pl Tortilla de Calabacín Calabaza asada al romero Fruta Temporada. Pan y Agua 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Huevo	Espirales integrales con verdura Lombarda con manzana Salmón a la plancha Chuleta de Sajonia Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	Crema de calabacín Espinacas rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Palometa a la plancha Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan y Agua 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Arroz ECO tres delicias Alcachofas al ajo Merluza con guisantes Escalopines a la plancha Escalopines a la plancha Fruta Temporada, Pan Integral 778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	Judías pintas estofadas Pisto manchego Tortilla de Patata Abadejo en Salsa Ensalada de tomate y maíz Fruta Temporada, Pan y Agua 833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 20	**MARTES 21**	**MIÉRCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**
Brócoli rehogado Crema de verduras Magro guisado a la jardinera Merluza a las Finas Hierbas Patatas asadas Fruta Temporada. Pan y Agua 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	Arroz con pollo y verduras Acelgas rehogadas Huevos revueltos Gallineta al limón Ens de Lechuga y Remolacha Fruta Temporada, Pan Integral 892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	Patatas guisadas con pollo Panaché de verduras Cuscús, garbanzos y verduras Platija al horno Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan y Agua 646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	Macarrones integrales amatricia Verduras a la provenzal Supremas de merluza Pavo al ajillo Ens de Lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan Integral 869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	Judías blancas ECO guisadas Parrillada de verduras Filete de pollo a la plancha Tortilla Fr de Jamón York Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan y Agua 799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 27	**MARTES 28**	**MIÉRCOLES 29**	**JUEVES 30**	
Arroz integral con verduras Habitas rehogadas Cinta de lomo a la plancha Bacalao al Pil-Pil Ens lechegua, tomate, maíz Fruta Temporada. Pan y Agua 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Menestra de verduras Judías verdes con jamón Abadejo a la andaluza Filete de pollo a la plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	Revuelto de patatas y calabacín Pisto a la bilbaína Lentejas ECO con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de tomate Yogur o Fruta, Pan y Agua 890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	Espaguetis con tomate Guisantes salteados Bonito encebollado Escalopines a la plancha Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan Integral 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

Se muestran en sombreado los platos que componen el menú infantil
Todos los días se tomará leche
Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente

Swiss Certified
ISO 9001