STA INTERNATIONAL SCHOOL

Mes de Noviembre de 2026

vorare

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

Crema de brócoli
Espinacas rehogadas
Hamburguesa con tomate
Gallineta al limón
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan integral y Agua

717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 4

Macarrones al Ajillo
Menestra con jamón
Huevos villaroy
Calamares en salsa americana
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 5

Judías blancas ECO guisadas
Guisantes al ajillo
Ragout de pollo
Palometa al horno
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada, Pan Integral

717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Arroz con magro
Quinoa con verduras
Merluza en salsa verde
Lomo a la plancha
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras
Calabacín salteado
Salmón con salsa de limón
Escalopines a la plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua

607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 10

Tallarines con chorizo
Pisto manchego
Huevos revueltos
Palometa al horno
Ens. Lech. Zanah. cebolla y acei
Yogur o Fruta, Pan integral y Agua

726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 11

Crema hortelana
Panaché de verduras
Magro de cerdo a la riojana
Tilapia al horno
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12

Arroz con tomate
Habitas salteadas
Merluza rebozada
Lomo a la plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral

0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Lebumbre y Pollo

VIERNES 13

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO Completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan y Agua

554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Coditos con tomate
Parrillada de verduras
Tortilla de queso
Limanda a la vizcaína
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada. Pan y Agua

648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 17

Judías verdes con pimentón
Crema de zanahorias
Bonito guisado con tomate
Contramuslo de pollo plancha
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan integral y Agua

964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Fruta Temporada. Pan y Agua

854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 19

Arroz a la boloñesa
Lombarda con manzana
Abadejo a la vizcaína
Magro de cerdo a la riojana
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 20

Crema de coliflor
Salteado campestre
Estofado de pavo
Croquetas de jamón
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua

763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 23

Macarrones carbonara
Acelgas cacereñas
Merluza al horno
Hamburguesa en Salsa
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada. Pan y Agua

771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Cerdo

MARTES 24

Brócoli al ajo
Crema de boniato
jamoncitos de pollo al ajillo
Abadejo en salsa
Patatas al vapor
Yogur o Fruta, Pan integral y Agua

591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 25

Judías blancas ECO guisadas
Trío de verduras
Tortilla de Calabacín
Rape en salsa
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada. Pan y Agua

816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 26

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan Integral

861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 27

Arroz con pollo
Judías verdes con patatas
Abadejo en salsa
Filete de pollo a la plancha
Ens. Lech.,maíz, aceituna
Fruta Temporada, Pan y Agua

637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 30

Crema de verduras
Espinacas rehogadas
Albóndigas horno c/tomate natur
Palometa a la plancha
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, seaún disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

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