



ALAMEDA
INTERNATIONAL
SCHOOL

PROPUESTA DE CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

VACACIONES

VACACIONES

5

6

7

8

9

VACACIONES

FESTIVO

NO LECTIVO

- CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
- REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN Y TOMATES
- CHERRY ALIÑADOS
- FRUTA

- SOPA JULIANA
- NUGGETS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE CASERA
- FRUTA

12

13

14

15

16

- ENSALADA CAPRESSE
- COUS COUS CON VERDURAS Y DADITOS DE PECHUGA DE PAVO

- MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON JAMÓN
- FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CÓNONIGOS

- BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y PIMENTÓN
- TORTILLA DE CEBOLLA CON BONIATO

- ACELGAS REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
- CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA

- CRUDITES DE ZANAHORIA CON GUACAMOLE
- PIZZA CASERA DE ATÚN

19

20

21

22

23

- LOMBARDA SALTEADA CON BACON
- BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- YOGUR

- CREMA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS
- CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
- FRUTA

- PISTO DE VERDURAS
- HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- FRUTA

- ARROZ SALTEADO CON CÚRCUMA
- FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- FRUTA

- ENSALADA MIXTA
- BERENJENA RELLENA DE CARNE GRATINADAS
- FRUTA

26

27

28

29

30

- JUDÍAS VERDES AL VAPOR CON AOVE
- FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA SALTEADA
- FRUTA

- ENSALADA CON QUINOA Y HORTALIZAS
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS
- FRUTA

- ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA
- TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
- FRUTA

- GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
- SÁNDWICH INTEGRAL DE AGUACATE CON LOMOS DE CABALLA Y MAHONESA
- FRUTA

- PARRILLADA DE VERDURAS
- COSTILLAS ASADAS MARINADAS CON PATATAS
- YOGUR