



# El Plantío International School

## Minuta Octubre

<p><b>2</b></p> <p>Puré de patata Lomo plancha con calabacín Fruta Pan y chóped</p> <p>Total Kcal. 813,54</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas guisadas Tortilla patata con ensalada Fruta Pan y atún</p> <p>Total Kcal. 642,60</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con acelgas Pescado rebozado con ensalada Fruta Pan y chorizo</p> <p>Total Kcal. 869,09</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa marinera * Croquetas de pollo con guisantes Fruta Pan y queso</p> <p>Total Kcal. 705,15</p>	<p><b>6</b></p> <p>Macarrones boloñesa Tortilla francesa con judías Fruta Pan y nocilla</p> <p>Total Kcal. 950,15</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Espaguetis boloñesa Pastel de carne con berenjena Fruta Pan y queso</p> <p>Total Kcal. 1.166,70</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella valenciana Choped pavo con ensalada Leche Pan y atún</p> <p>Total Kcal. 1.084,75</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas guisadas * Croquetas pescado con puré Fruta Pan y nocilla</p> <p>Total Kcal. 858,80</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arroz al horno Jamón York con ensalada Fruta Pan y atún</p> <p>Total Kcal. 827,75</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de pescado Tortilla patata con judías Fruta Pan y queso</p> <p>Total Kcal. 688</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz a la cubana Longanizas con tomate frito Leche Pan y salchichón</p> <p>Total Kcal. 1.028</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa cubierta Pollo en pepitoria Fruta Pan y mortadela</p> <p>Total Kcal. 609</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz a banda Tortilla patata con ensalada Yogur Pan y nocilla</p> <p>Total Kcal. 827,70</p>
<p><b>23 / 30</b></p> <p>Arroz cubana / Puré patata Loganizas / Tortilla con verduras Leche / Fruta Pan y mortadela</p> <p>Total Kcal. 976,20 / 905,60</p>	<p><b>24 / 31</b></p> <p>Macarrones / Arroz al horno Fiambres / Huevos con ensalada Fruta Pan y chorizo</p> <p>Total Kcal. 1.071,20 / 830,50</p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de patata * Hamburguesa con tomate frito Yogur Pan y atún</p> <p>Total Kcal. 1.073</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas guisadas Tortilla patata con ensalada Fruta Pan y queso</p> <p>Total Kcal. 823</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz en fesols y nabs * Croquetas pescado con patatas Fruta Pan y nocilla</p> <p>Total Kcal. 974</p>

\* Elaboración propia



# *El Plantío International School*

## *Menu October*

<p><b>2</b></p> <p>Mashed potato Pork with vegetables Fruit Choped sandwich</p> <p>Total Kcal. 813,54</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentils Potato omelette with salad Fruit Tuna fish sandwich</p> <p>Total Kcal. 642,60</p>	<p><b>4</b></p> <p>Rice with vegetables Fish in breadcrumbs with salad Fruit Chorizo sandwich</p> <p>Total Kcal. 869,09</p>	<p><b>5</b></p> <p>Fish soup Chicken croquets with peas Fruit Cheese sandwich</p> <p>Total Kcal. 705,15</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pasta with sauce Omelette with vegetables Fruit. Nutella sandwich</p> <p>Total Kcal. 950,15</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Pasta with sauce Shepherd pie with aubergine Fruit Cheese sandwich</p> <p>Total Kcal. 1.166,70</p>	<p><b>11</b></p> <p>Rice with chicken and vegetables Cold meats with salad Milk Tuna fish sandwich</p> <p>Total Kcal. 1.084,75</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentils Fish croquets with mashed Fruit Nutella sandwich</p> <p>Total Kcal. 858,80</p>
<p><b>16</b></p> <p>Baked rice Cold meats with salad Fruit Tuna fish sandwich</p> <p>Total Kcal. 746,75</p>	<p><b>17</b></p> <p>Fish soup Potato omelette with vegetables Fruit Cheese sandwich</p> <p>Total Kcal. 688</p>	<p><b>18</b></p> <p>Rice with tomato sauce Sausages with fried tomato Milk Salchichon sandwich</p> <p>Total Kcal. 1.028</p>	<p><b>19</b></p> <p>Soup Chicken in sauce Fruit Spam sandwich</p> <p>Total Kcal. 609</p>	<p><b>20</b></p> <p>Rice with fish Potato omelette with salad Yogur Nutella sandwich</p> <p>Total Kcal. 827,70</p>
<p><b>23 / 30</b></p> <p>Rice with tomato / Mashed potato Sausages / Omelette, vegetables Milk / Fruit Spam sandwich</p> <p>Total Kcal. 976,20 / 905,60</p>	<p><b>24 / 31</b></p> <p>Pasta with sauce / Baked rice Cold meats / Eggs with salad Fruit Chorizo sandwich</p> <p>Total Kcal. 1.071,20 / 830,50</p>	<p><b>25</b></p> <p>Mashed potato Hamburger with fried tomato Yogur Tuna fish sandwich</p> <p>Total Kcal. 1.073</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentils Potato omelette with salad Fruit Cheese sandwich</p> <p>Total Kcal. 823</p>	<p><b>27</b></p> <p>Rice with vegetables Fish croquets with chips Fruit Nutella sandwich</p> <p>Total Kcal. 974</p>