EL PLANTÍO INTERNATIONAL SCHOOL 1972

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

BUFFET MES DE MARZO 2024
MUSULMÁN

Se. 1	VIERNES	Vichyssoise. Tortilla de atún. Merluza al horno. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Semana del 4 al 8	LUNES	Cuscús con pollo y calabacín. Arroz con acelgas. Huevos rellenos. Merluza al horno. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Ensalada de lentejas. Guisado de patata con pollo. Tortilla francesa. Alitas adobadas. Bacalao rebozado. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Ensaladilla rusa. Sopa minestrone. Revuelto de calabacín. Calamares en salsa. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Potaje de garbanzos. Huevos fritos. Pechuga a la plancha. Pastel de atún. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Lentejas guisadas. Tortilla de patata. Mero a la plancha. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Semana del 11 al 15	LUNES	Ensalada campera. Lentejas campesinas. Revuelto de calabacín. Albóndigas de bacalao. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Arroz caldoso con pollo y verduras. Tortilla de queso. Pollo al horno. Fritura de pescadilla. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Alubias blancas en vinagreta. Puré de calabacín con quesito. Huevos fritos. Calamares encebollados. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Macarrones gratinados. Tortilla de espinacas. Mini cachopo de pollo con jamón de pavo y queso. Bacalao con tomate. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Potaje de garbanzos. Paella valenciana. Huevos al horno. Merluza al horno. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Sem 20 al 22	MIÉRCOLES	Alubias estofadas. Fideua de verduras. Tortilla a las finas hierbas. Salmón al horno. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Sopa minestrone. Revuelto de berenjena. Alitas adobadas al horno. Bacalao rebozado. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Crema de garbanzos con calabaza. Huevos al horno. Meluza al horno. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Sem 25 al 27	LUNES	Potaje de garbanzos. Tortilla de calabacín. Bacalao con tomate. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Puré de verduras. Espaguetis carbonara. Huevos al horno. Pollo al ajillo. Merluza al horno. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Ensalada de lentejas. Estofado de ternera. Tortilla de patata. Mero a la plancha. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUF E Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS