EL PLANTÍO INTERNATIONAL SCHOOL 1972

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

BUFFET MES DE ABRIL 2024
BASAL

Semana del 9 al 12	MARTES	Cuscús con pollo y calabacín. Lentejas campesinas. Tortilla de patata. Pechuga de pollo empanada. Bacalao al horno. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Ensaladilla rusa. Arroz con pollo y verduras. Revuelto de calabacín. Magro con tomate. Merluza rebozada. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Potaje de garbanzos. Macarrones boloñesa. Huevos al horno. Pastel de carne. Boquerones fritos. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Gazpacho manchego. Arroz a la cubana. Huevos fritos. Pollo al horno. Mero en salsa verde. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Semana del 15 al 19	LUNES	Alubias estofadas. Fideua. Tortilla francesa. Alitas de pollo al horno. Bacalao rebozado. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Crema de garbanzos con calabaza. Arroz al horno. Huevos al horno. Magro empanado. Merluza en salsa verde. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Canelones. Sopa cubierta. Revuelto de calabacín. Pollo en salsa. Calamares en salsa. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Raviolis de carne con salsa de champiñones. Estofado de ternera. Tortilla de espinacas. Lomo adobado. Salmón al horno. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Ensalada de lentejas. Paella valenciana. Huevos rellenos. Redondo de pollo en salsa. Merluza rebozada. Fiambres.Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
Semana del 22 al 26	LUNES	Ensalada campera. Crema de garbanzos y calabaza. Revuelto de calabacín. Pechuga de pollo a la plancha. Pastel de atún. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Lentejas campesinas. Arroz a la milanesa. Tortilla francesa. Codillo al horno. Pescadilla rebozada. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MIÉRCOLES	Patatas a la riojana. Espaguetis carbonara. Huevos a la turca. Alitas de pollo al horno. Merluza en salsa verde. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	JUEVES	Gazpacho manchego. Arroz con costillas y coliflor. Huevos al horno. Pollo en salsa. Calamares encebollados. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	VIERNES	Ensaladilla rusa. Sopa minestrone. Huevos fritos. Magro con tomate. Salmón al horno. Fiambres. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
S 29 al 30	LUNES	Ensalada de pasta. Lentejas campesinas. Tortilla de espinacas. Pollo al horno. Bacalao con tomate. Verduras. Ensalada valenciana. Postres variados.
	MARTES	Ensalada de arroz. Crema de garbanzos y calabaza. Huevos revueltos con champiñones. Lomo de cerdo a la plancha. Merluza al horno. 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