

SEASONAL FRUITS: Pears, Persimmons, Bananas, Tangerine, Orange, Apple, The orange juice continues !!

**MONDAY / LUNES**

**TUESDAY / MARTES**

**WEDNESDAY / MIÉRCOLES**

**THURSDAY / JUEVES**

**FRIDAY / VIERNES**

**1 — Lettuce, tomato, olives, corn, carrot**  
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

**Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black pudding)**  
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)

**Hake belly and peas**  
Ventresca de merluza con guisantes

**Fruit**  
Fruta

KCal 754,771 Prot 29,606g Ca 125,544mg Fe 6,128mg  
HdC 93,270g Lip 29,654g VitA 0,642mg VitB12 0,835mg

CENA/DINNER:  
**Leek cream/Chicken breast with fresh grated**  
Crema de puerros/Pechuga de pollo con tomate rallado/Fruta

**2 — Quinoa and vegetable salad**  
Ensalada de quinoa y vegetales

**Lentils with chorizo**  
Lentejas con chorizo

**Scrambled eggs with ham and cheese**  
Revuelto de jamón con queso

**Organic fruit**  
Fruta ecológica

KCal 916,102 Prot 40,914g Ca 358,760mg Fe 9,252mg  
HdC 90,184g Lip 43,687g VitA 1,770mg VitB12 1,847mg

CENA/DINNER:  
**Boiled vegetables/Sandwich with vegetable/Fruit**  
Hervido de verduras/Sandwich vegetal/Fruta

**3 — Fresh organic salad**  
Ensalada fresca ecológica

**Mediterranean cream with pear BIO and croutons**  
Crema mediterránea con pera P/ECO con tostones

**Cordon bleu with potatoes**  
Cordon bleu con patatas

**Dairy**  
Lácteo

KCal 838,202 Prot 21,404g Ca 288,879mg Fe 3,886mg  
HdC 69,678g Lip 52,338g VitA 2,946mg VitB12 0,516mg

CENA/DINNER:  
**Steamed broccoli/Steamed fish/Fruit**  
Brócoli al vapor/Pescado al papillote/Fruta

**8 — Holiday**  
Festivo

CENA/DINNER:

**9 — Hummus of chickpeas with tortilla chips**  
Hummus de garbanzos con nachos

**Macaroni carbonara**  
Macarrones a la carbonara

**Floured anchovies with sauteed peas**  
Boquerones en tempura con guisantes salteados

**Jelly**  
Gelatina de sabores

KCal 793,499 Prot 43,426g Ca 245,932mg Fe 7,093mg  
HdC 88,746g Lip 33,098g VitA 0,106mg VitB12 19,622mg

CENA/DINNER:  
**Grilled zucchini/Scrambled eggs with garlic/Fruit**  
Calabacín a la plancha /Revuelto de ajos tiernos/Fruta

**10 Salad with assorted lettuce, olives and cherries**  
Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherries

**Roasted pumpkin cream Bread peaks**  
Crema de calabaza asada Picos de Pan

**Moroccan style meatballs with cous cous**  
Albóndigas estilo marroquí con cous cous

**Fruit**  
Fruta

KCal 704,697 Prot 18,656g Ca 120,758mg Fe 2,350mg  
HdC 74,574g Lip 39,608g VitA 0,815mg VitB12 0,000mg

CENA/DINNER:  
**Roasted sweet potato chips/Sole with asparagus/Fruit**  
Chips de boniato al horno/Lenguado con espárragos/Fruta

**5 — Holiday**  
Festivo

CENA/DINNER:

**6 — Holiday**  
Festivo

CENA/DINNER:

**7 — Holiday**  
Festivo

CENA/DINNER:

**8 — Holiday**  
Festivo

CENA/DINNER:

<p>13 <b>Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple</b> Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p><b>Wholegrain spaghetti with red pesto</b> Espaguetis integrales al pesto rojo</p> <p><b>Cod with honey and mustard sauce with broccoli flower</b> Bacalao con salsa de miel y mostaza con flor de brócoli</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 718,473 Prot 25,255g Ca 201,891mg Fe 7,023mg HdC 116,819g Lip 17,700g VitA 0,201mg VitB12 2,415mg</p>	<p>14 <b>Fresh salad (tomato, cucumber, pepper, onion)</b> Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla)</p> <p><b>Cooked soup (veal, pork, bird) with organic</b> Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras</p> <p><b>Roasted chicken with paprika potatoes</b> Pollo rustido con patatas al pimentón</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 766,312 Prot 49,335g Ca 126,050mg Fe 7,749mg HdC 90,540g Lip 28,828g VitA 0,989mg VitB12 13,200mg</p>	<p>15 <b>Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple</b> Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p><b>Lasagna / Italian pasta</b> Lasaña casera/Inf pasta italiana</p> <p><b>Battered calamary with salad and mayonnaise</b> Calamar a la andaluza con ensalada y mayonesa</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 814,703 Prot 43,068g Ca 310,145mg Fe 7,384mg HdC 110,758g Lip 39,824g VitA 1,237mg VitB12 2,020mg</p>	<p>16 <b>Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot</b> Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p><b>Chickpeas with green spinach BIO</b> Garbanzos con espinacas (P/ECO)</p> <p><b>Hot dog with onion rings</b> Perrito caliente con aros de cebolla</p> <p><b>Organic fruit</b> Fruta ecológica</p> <p>KCal 968,019 Prot 36,094g Ca 263,144mg Fe 10,560mg HdC 122,081g Lip 37,727g VitA 2,004mg VitB12 0,610mg</p>	<p>17 <b>Fresh organic salad</b> Ensalada fresca ecológica</p> <p><b>Valencian paella with chicken</b> Paella valenciana con pollo de campo</p> <p><b>Eggs With Bechamel</b> Huevos con bechamel</p> <p><b>Chocolate crepe</b> Crepe de chocolate</p> <p>KCal 1229,748 Prot 56,565g Ca 427,892mg Fe 6,471mg HdC 129,751g Lip 78,368g VitA 1,998mg VitB12 4,067mg</p>
<p>CENA/DINNER: <b>Vegetable soup/Chicken and broccoli burgers/Fruit</b> Sopa de verduras /Hamburguesa de pollo y brócoli/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Escalivada/Mushroom omelette/Fruit</b> Escalivada/Tortilla de champiñones/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Spiced cous cous/Full salad/Fruit</b> Cous cous con especias/Ensalada completa/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Vegetables Tagine/Grilled fish with lemon/Fruit</b> Tajin de Verduras/Pescado al limón/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Boiled vegetables/White meat/Fruit</b> Hervido valenciano/Carne blanca/Fruta</p>
<p>20 <b>Natural tomato and Valencian cheese with olive oil</b> Tomate natural y queso valenciano con aceite de oliva</p> <p><b>Vegetable Lentil soup</b> Lentejas a la jardinera</p> <p><b>Zucchini and Potato Omelette with croquettes</b> Tortilla de patata y calabacín con croqueta de cocido</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 856,867 Prot 44,054g Ca 376,555mg Fe 10,233mg HdC 90,150g Lip 35,387g VitA 1,791mg VitB12 1,570mg</p>	<p>21 <b>Seasonal vegetable salad</b> Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Vegetable fideua</b> Fideua de verduras de la abuela</p> <p><b>Fresh grilled salmon with sauteed corn</b> Salmón fresco a la plancha con maíz salteado</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 614,032 Prot 27,826g Ca 73,466mg Fe 3,620mg HdC 86,104g Lip 33,480g VitA 0,712mg VitB12 4,065mg</p>	<p>22 <b>SPECIAL CHRISTMAS MENU</b> MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</p>		
<p>CENA/DINNER: <b>Mushroom gratin/Bluefish/Fruit</b> Champiñones gratinados/Pescado azul/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Sautéed mixed vegetable soup/Fried eggs/Fruit</b> Menestra salteada/Huevos al plato/Fruta</p>			
<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>

**SECONDARY**  
SEGUNDA OPCIÓN/SECOND OPTION

SEASONAL FRUITS: Pears, Persimmons, Bananas, Tangerine, Orange, Apple, The orange juice continues !!

**MONDAY / LUNES**

**TUESDAY / MARTES**

**WEDNESDAY / MIÉRCOLES**

**THURSDAY / JUEVES**

**FRIDAY / VIERNES**

**1 — Lettuce, tomato, olives, corn, carrot**  
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

**Stew verduras**  
Menestra de verduras

**Grilled horn**  
Lomo cinta plancha

**Fruit**  
Fruta

KCal 214,712 Prot 2,445g Ca 66,438mg Fe 2,211mg  
HdC 40,058g Lip 5,126g VitA 1,151mg VitB12 0,000mg

CENA/DINNER:  
**Leek cream/Chicken breast with fresh grated**  
Crema de puerros/Pechuga de pollo con tomate rallado/Fruta

**2 — Quinoa and vegetable salad**  
Ensalada de quinoa y vegetales

**Spinach sautéed**  
Espinacas rehogadas

**Pork tenderloin with sauce**  
Solomillo de cerdo en salsa

**Organic fruit**  
Fruta ecológica

KCal 386,296 Prot 4,233g Ca 66,640mg Fe 2,661mg  
HdC 84,584g Lip 3,586g VitA 1,398mg VitB12 0,000mg

CENA/DINNER:  
**Boiled vegetables/Sandwich with vegetable/Fruit**  
Hervido de verduras/Sandwich vegetal/Fruta

**3 — Fresh organic salad**  
Ensalada fresca ecológica

**Vegetable chinese stir fry noodles**  
Fideos chinos salteados

**Grilled fish**  
Pescado a la plancha

**Dairy**  
Lácteo

KCal 276,000 Prot 11,216g Ca 388,240mg Fe 1,977mg  
HdC 23,054g Lip 14,660g VitA 3,334mg VitB12 1,000mg

CENA/DINNER:  
**Steamed broccoli/Steamed fish/Fruit**  
Brócoli al vapor/Pescado al papillote/Fruta

**4 —**

CENA/DINNER:

**5 —**

CENA/DINNER:

**8 —**

CENA/DINNER:

**9 — Hummus of chickpeas with tortilla chips**  
Hummus de garbanzos con nachos

**Caesar salad**  
Ensalada César

**Sandwich**  
Sándwich mixto

**Jelly**  
Gelatina de sabores

KCal 428,184 Prot 26,465g Ca 106,472mg Fe 8,596mg  
HdC 64,224g Lip 12,611g VitA 0,130mg VitB12 0,000mg

CENA/DINNER:  
**Grilled zucchini/Scrambled eggs with garlic/Fruit**  
Calabacín a la plancha /Revuelto de ajos tiernos/Fruta

**10 Salad with assorted lettuce, olives and cherries**  
Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherries

**Fried rice**  
Arroz tres delicias

**Homemade "Coca de titaina"**  
Coca casera de titaina valenciana

**Fruit**  
Fruta

KCal 209,528 Prot 2,898g Ca 105,564mg Fe 2,484mg  
HdC 37,634g Lip 5,402g VitA 0,318mg VitB12 0,000mg

CENA/DINNER:  
**Roasted sweet potato chips/Sole with asparagus/Fruit**  
Chips de boniato al horno/Lenguado con espárragos/Fruta

**6 —**

CENA/DINNER:

**7 —**

CENA/DINNER:

<p>13 <b>Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple</b> Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p><b>Full salad</b></p> <p>Ensalada completa</p> <p><b>Scrambled eggs with zucchini and cheese</b> Revuelto de calabacín con queso</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 227,848 Prot 3,224g Ca 65,678mg Fe 2,169mg HdC 46,359g Lip 3,412g VitA 0,258mg VitB12 0,000mg</p>	<p>14 <b>Fresh salad (tomato, cucumber, pepper, onion)</b> Ensalada fresca (tomate, pepino, pimiento, cebolla)</p> <p><b>Stewed green beans</b></p> <p>Judías verdes estofadas</p> <p><b>Grilled hake fillet</b> Filete de merluza plancha</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 198,198 Prot 2,966g Ca 43,127mg Fe 2,181mg HdC 39,225g Lip 3,411g VitA 0,667mg VitB12 0,000mg</p>	<p>15 <b>Lettuce, tomato, corn, cucumber, beetroot, apple</b> Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p><b>French peas style</b></p> <p>Guisantes a la francesa</p> <p><b>Mushroom omelette</b> Tortilla de champiñón</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 227,848 Prot 3,224g Ca 65,678mg Fe 2,169mg HdC 46,359g Lip 3,412g VitA 0,258mg VitB12 0,000mg</p>	<p>16 <b>Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot</b> Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p><b>Tabulé</b></p> <p>Tabulé de cous cous</p> <p><b>Baked salmon</b> Salmón al horno</p> <p><b>Organic fruit</b> Fruta ecológica</p> <p>KCal 262,446 Prot 2,783g Ca 84,495mg Fe 2,684mg HdC 48,337g Lip 6,664g VitA 1,180mg VitB12 0,000mg</p>	<p>17 <b>Fresh organic salad</b> Ensalada fresca ecológica</p> <p><b>Roasting toast</b> Tosta de escalibada</p> <p><b>Cod fritters</b> Buñuelos de bacalao</p> <p><b>Chocolate crepe</b> Crepe de chocolate</p> <p>KCal 798,924 Prot 50,652g Ca 256,600mg Fe 4,763mg HdC 89,505g Lip 75,844g VitA 3,352mg VitB12 0,718mg</p>
<p>CENA/DINNER: <b>Vegetable soup/Chicken and broccoli burgers/Fruit</b> Sopa de verduras /Hamburguesa de pollo y brócoli/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Escalivada/Mushroom omelette/Fruit</b> Escalivada/Tortilla de champiñones/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Spiced cous cous/Full salad/Fruit</b> Cous cous con especias/Ensalada completa/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Vegetables Tagine/Grilled fish with lemon/Fruit</b> Tajin de Verduras/Pescado al limón/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Boiled vegetables/White meat/Fruit</b> Hervido valenciano/Carne blanca/Fruta</p>
<p>20 <b>Natural tomato and Valencian cheese with olive oil</b> Tomate natural y queso valenciano con aceite de oliva</p> <p><b>Gratin cauliflower</b> Coliflor al gratén</p> <p><b>Vizcaina style hake (tomato, pepper)</b> Merluza a la vizcaina (tomate, pimiento)</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 426,936 Prot 21,644g Ca 384,728mg Fe 2,369mg HdC 34,752g Lip 22,220g VitA 0,574mg VitB12 1,064mg</p>	<p>21 <b>Seasonal vegetable salad</b> Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Vegetables cream</b> Crema de verduras</p> <p><b>Sausages</b> Longanizas</p> <p><b>Fruit</b> Fruta</p> <p>KCal 260,674 Prot 2,899g Ca 89,832mg Fe 2,490mg HdC 39,223g Lip 10,443g VitA 1,183mg VitB12 0,000mg</p>	<p>22</p>		
<p>CENA/DINNER: <b>Mushroom gratin/Bluefish/Fruit</b> Champiñones gratinados/Pescado azul/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER: <b>Sautéed mixed vegetable soup/Fried eggs/Fruit</b> Menestra salteada/Huevos al plato/Fruta</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>
<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>	<p>CENA/DINNER:</p>

**MERIENDAS BRITISH COLLEGE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sem 1-3 Dic			Fruta	Bocadillo de fiambre	Fruta
Sem 6-10 Dic				Fruta	Zumo y galletas
Sem 13-17 Dic	Bocadillo de queso	Fruta	Bocadillo de jamón serrano	Fruta	Fruta
Sem 20-24 Dic	Fruta	Bocadillo de pavo	Zumo y galletas		