



# Swans International School -Año académico 2024-2025 - Primer trimestre

MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			ALÉRGENOS		
30 Sept			1 Oct			4 Sept	2 Oct	3	5 Sept	3 Oct		6 Sept	4 Oct				
Crema de espárragos, cebolla, puerro y patata. Carbonara de pollo y pavo (1,2) Macarrones al horno con queso (1,2,3,11,9) Salteado de champiñones con calabacín y pimiento rojo. Ensalada Mediterránea (rúcula, lechuga, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Sopa de pollo con fideos, apio y zanahoria (1,10,3,11,9) Lomo de cerdo asado y salsa. Patatas asadas. Brócoli y coliflor con queso al horno (2) Frittata de espinacas (3) Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria, cebolla y aceitunas) Fruta.			Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Pasta Boloñesa / Pasta Boloñesa con champiñones, zanahoria y apio (1,3,11,9,10) Pasta con salsa de queso (1,2,3,11,9,10) Salteado de champiñones con calabacín y pimiento rojo. Ensalada Griega (tomate, pepino, cebolla, aceitunas y queso feta (2)) Yogur (2) Fruta.  2 octubre - Día Mexicano Sopa de tomate, apio y patata (10) Tacos de ternera (1) Frijoles. Patatas asadas. Ensalada Mixta. Yogur (2) Fruta.			Crema de tomate, apio, cebolla y patata (10) Wrap de atún o pollo (1,4) Mazorca de maíz hervida. Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Fruta.			Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Albóndigas de pavo con salsa de tomate. Albóndigas de calabacín, zanahoria, lentejas y patata (3) Arroz. Salteado de calabacín, zanahoria y judías verdes. Ensalada Mixta (lechuga verde y roja, tomate cherry, pepino y maíz) Tortitas caseras y helado (1,2,3) Fruta.			 <b>1. GLUTEN</b>	 <b>2. LECHE</b>	 <b>3. HUEVOS</b>
9 Sept			10 Sept			11 Sept			12 Sept			13 Sept			 <b>4. PESCADO</b>	 <b>5. S MOLUSCOS</b>	 <b>6. CRUSTACEOS</b>
Crema de guisantes, cebolla, apio y patata (10) Curry de pollo (2)/ Curry vegetariano (cebolla, calabacín, zanahoria y col)(2) Arroz. Zanahorias glaseadas. Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria, cebolla y aceitunas) Fruta.			Crema de pimiento rojo asado, cebolla, patata y calabaza. Fusilli Carbonara con pavo / salsa de queso (1,2,3,11,9) Salteado de zanahoria, calabacín y pimiento rojo. Ensalada de espinacas (espinacas, tomate cherry, pepino y zanahoria) Fruta.			Crema de zanahoria, calabacín, puerro y patata. Rosada empanada al horno (1,4) Patatas asadas. Guisantes y maíz salteados. Pan de ajo (1) Garbanzos al horno. Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, cebolla y aceitunas) Yogur (2) Fruta.			Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Hamburguesa casera de ternera. Hamburguesa de quinoa (9,1) Gajos de patata. Calabacín, berenjena, patata y tomate al horno con queso (2) Judías verdes y zanahorias glaseadas. Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Fruta.			Crema de maíz, merluza, puerro, apio y patata (4,10,2) Cuscús con pollo, calabacín, zanahoria, apio, calabaza y especias (1,9,11,10) Ensalada de espinacas (espinacas, tomate cherry, pepino y zanahoria) Tarta de zanahoria (1,2,3) Fruta.			 <b>10. CELERY</b>	 <b>11. MUSTARD</b>	 <b>12. ALTRAMUZ</b>
16 Sept			17 Sept			18 Sept			19 Sept			20 Sept			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las ensaladas incluyen zanahoria, maíz, tomate, lechuga, pepino y remolacha.</li> <li>- Todos los menús incluyen leche o agua y una variedad de pan blanco e integral. -- Hay opciones vegetarianas, y las dietas especiales se pueden solicitar a través de la oficina.</li> <li>- Se pueden preparar platos adicionales bajo previa petición y las opciones diarias varían según la época del año.</li> <li>- Rogamos que los alumnos se abstengan de traer dulces o chicles al colegio. El chicle está estrictamente prohibido.</li> <li>- La fruta es el único tentempié aceptable para el recreo, excepto los viernes, que es el día del snack saludable.</li> <li>- Todos los días se proporciona fruta fresca y se utiliza pasta integral para los platos de pasta.</li> </ul>		
Crema de brócoli, cebolla, apio, y patata (10) Paella de pollo con espárragos verdes (3,10) Risotto de champiñones con guisantes (2,10) Calamares fritos (5) Salteado de guisantes y maíz. Ensalada Romana (lechuga, tomate, pepino y cebolla) Macedonia de fruta (sandía, piña y melón) Fruta.			Sopa de pollo con fideos, apio y zanahoria (1,3,9,10,11) Hojaldre de atún y tomate (4,2,10,1,3,13,7) Calabacín, berenjena, tomate y patata al horno con queso (2) Patatas asadas. Salteado de col verde y pimiento rojo. Ensalada Mediterránea (rúcula, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Crema de calabacín, puerro, apio y patata (10) Muslos de pollo con salsa barbacoa. Arroz con salsa de tomate. Quinoa (9) Mousse de brócoli. Ensalada Griega (tomate, pepino, cebolla, aceitunas y queso feta (2)) Yogur (2) Fruta.  16 octubre - Día Japonés Sopa de espárragos, puerro y patata. Pollo Katsu (1) Arroz. Palitos empanados de calabacín (1,3) Ensalada Mixta. Yogur (2) Fruta			Crema de maíz, merluza, puerro, apio y patata (4,10,2) Pizza de pavo y queso (1,2,9,3,10,4,11,14) Pizza Margarita (1,2,9,3,10,4,11,14) Judías verdes hervidas. Ensalada Mediterránea (rúcula, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Crema de espárragos, cebolla, puerro y patata. Salmón al horno con pesto (4) Patatas asadas. Brócoli al vapor. Quinoa (9) Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Pastel de manzana y natillas (1,2,3,9) Fruta.					
23 Sept			24 Sept			25 Sept			26 Sept			27 Sept					
Sopa de merluza con fideos (1,2,3,4,9,10,11) Albóndigas de ternera con salsa de tomate. Patatas asadas. Albóndigas de calabacín, zanahoria, lentejas y patata (3) Judías verdes salteadas. Ensalada Mixta (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria y maíz) Fruta.			Día Vegetariano Crema de tomate, apio, cebolla y patata (10) Tagliatelle al pesto (1,3,9,11) Pasta al horno con bechamel y queso (1,3,10,11,9) Salteado de champiñones, calabacín y pimiento rojo. Ensalada Mixta (lechuga verde y roja, tomate cherry, pepino y maíz) Fruta.			Crema de zanahoria, apio, cebolla, puerro y patata (10) Palitos de merluza crujientes al horno con limón (1,4) Arroz con salsa de tomate. Guisantes salteados. Garbanzos al horno. Ensalada Primavera (lechuga iceberg, tomate, zanahoria, aguacate y maíz) Yogur (2) Fruta.			Gazpacho. Tortilla Española (3) Lonchas de pavo y queso (2,9) Ensalada de pasta, atún y mayonesa (1,3,9,11,4) Ensalada Mediterránea (rúcula, lechuga, tomate, pepino, cebolla, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta			Crema de guisantes, cebolla, apio y patata (10) Hamburguesa casera de pollo en pan de Pretzel (13,1) Hamburguesa de quinoa (1,9) Gajos de patata. Espinacas salteadas. Ensalada cremosa de col (3) Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Arroz con leche (2) Fruta.					