

# Menú Escolar 2016-17

## septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## julio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## agosto

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

## Semana 1

### Lunes

Ensalada de cogollos  
Judías verdes y patatas al vapor

Estofado de ternera  
con setas

Batido de yogur

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón cocido

### Martes

Ensalada de lentejas y menta

Dos arroces con verduritas

Lomo rebozado  
con tomate y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de queso

### Miércoles

Ensalada de espárragos

Raviolis rellenos

Lenguado al grill  
con lechuga y maíz

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de nocilla

### Jueves

Ensalada de germinados

Garbanzos

Pollo rustido  
con tomate

Natillas/ Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Pasta

### Viernes

Ensalada de zanahoria

Ensalada de huevo duro

Farfalle a la florentina

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de longaniza

*Menú elaborado por nuestro chef Marc Esteve y aprobado por*

*Mireia Guzmán i Costa, Dietista i Nutricionista n.º. Colegiada 000310*



**ST. PAUL'S SCHOOL**

Ed. Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato

## Semana 2

### Lunes

Ensalada de tomate cherry  
Lentejas guisadas

Pechuga de pollo a la plancha  
con lechuga y maíz

Yogur de limón

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón serrano

### Martes

Ensalada de remolacha  
Espaguetis a la boloñesa

Atún/bacalao  
con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de chocolate

### Miércoles

Ensalada de patatas  
Guisantes a la francesa

Bitoc de ternera  
con cebolla, lechuga y queso

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Fruta /Bocado de jamón cocido

### Jueves

Empedrado de judías  
Fideuá

Croquetas de pollo  
con lechuga y apio

Helado/fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón cocido/frankfurt

### Viernes

Ensalada del huerto  
Verdura de temporada

Merluza  
con tomate

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de queso/philadelphia

## Semana 3

### Lunes

Ensalada de rábanos y col  
Entremeses

Arroz a la cubana

Yogur natural

**Desayuno/Merienda:** Bocado de longaniza

### Martes

Ensalada de guisantes  
Menestra de verdura con patatas

Albóndigas  
con tomate

Flan/ Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de catalana

### Miércoles

Ensalada de semillas  
Macarrones napolitana

Mero o dorada a la plancha  
con puré de calabaza

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Pasta

### Jueves

Ensalada de frutos secos  
Patatas parmentier

Conejo relleno  
con lechuga y tomate

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de queso

### Viernes

Ensalada de manzana y nueces  
Judías con arroz

Butifarra/lomo a la plancha  
con berenjena/tomate al horno

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de atún

## Semana 4

### Lunes

Ensalada alemana  
Espinacas con patatas al vapor

Pollo al horno  
con calabacín

Yogur griego

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón serrano

### Martes

Ensalada de garbanzos  
Ensalada variada

Canelones de carne

Helado/Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Fruta fresca/bocado de pollo

### Miércoles

Ensalada de endivias  
Paella

Merluza  
con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón cocido

### Jueves

Ensalada de pasta  
Sopa con pasta

Bistec de ternera  
con patatas fritas y tomate

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de philadelphia

### Viernes

Ensalada de coliflor y rábanos  
Crema de legumbres

Calamar a la romana  
con lechuga y tomate

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de paté

# School Menu 2016-17

## Week 1

### Monday

Baby lettuce salad
Steamed green beans and potatoes
Beef stew with wild mushrooms
Yogurt shake
<b>Breakfast/snack:</b> Cooked ham baguette

### Tuesday

Lentil and mint salad
Two rices with baby vegetables
Pork fried in breadcrumbs with tomato and carrot
Fresh fruit
<b>Breakfast/snack:</b> : Cheese baguette

### Wednesday

Asparagus salad
Stuffed raviolis
Grilled sole with lettuce and sweetcorn
Fresh fruit
<b>Breakfast/snack:</b> Baguette with nocilla

### Thursday

Sprouted Salad
Chickpeas
Roasted chicken with tomato
Custard/Fresh fruit
<b>Breakfast/snack:</b> Pastry

### Friday

Carrot salad
Boiled egg salad
Florentine farfalle
Fresh fruit
<b>Breakfast/snack:</b> Longaniza baguette

### September

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### October

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### December

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### January

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### February

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

### March

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### April

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### May

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### June

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### July

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### August

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Week 1

Week 2

Week 3

Week 4

Menu prepared by our chef Marc Esteve and approved by

Mireia Guzman i Costa, Nutritionist & Dietitian Professional College

Number: 000310



**ST. PAUL'S SCHOOL**

Ed. Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato

## Week 2

### Monday

Tomate cherry salad  
Stewed lentils

with lettuce and sweetcorn

Lemon yogurt

**Breakfast/snack:** Serrano ham baguette

### Tuesday

Beetroot salad  
Spaghetti bolognese

Tuna/Cod  
with lettuce and carrot

Fresh fruit

**Breakfast/snack:** Baguette with nocilla

### Wednesday

Potato salad  
Peas with ham

Homemade beefburger  
with onion, lettuce and cheese

Fresh fruit

**Breakfast/snack:** Fruit/Cooked ham baguette

### Thursday

Cold bean salad  
Catalan noodles with fish

Chicken croquettes  
with lettuce and celery

Ice cream/fresh fruit

**Breakfast/snack:** Cooked ham baguette/frankfurt

### Friday

Orchard Salad  
Seasonal vegetables

Hake  
with tomato

Fresh fruit

**Breakfast/snack:** Cheese baguette

## Week 3

### Monday

Radish and cabbage salad  
Hors-d'œuvre

Boiled rice with tomato and egg

Natural yogurt

**Breakfast/snack:** Longaniza baguette

### Tuesday

Cold pea salad  
Boiled mixed vegetables with potato

Meatballs  
with tomato

Flan/Fresh fruit

**Breakfast/snack:** Cold meat baguette

### Wednesday

Seed salad  
Napolitan macaroni

Grilled sea bass or sea bream  
with pumpkin puree

Fresh fruit

**Breakfast/snack:** Pastry

### Thursday

Dried fruit and nut salad  
Parmienter potatoes

Stuffed rabbit  
with lettuce and tomato

Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Cheese baguette

### Friday

Apple and walnut salad  
Beans with rice  
Grilled sausage or pork  
with roasted aubergine or tomato

Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Tuna baguette

## Week 4

### Monday

German salad  
Steamed spinach with potatoes

Roast chicken  
with courgette

Yogur griego

**Desayuno/Merienda:** Cured ham baguette

### Tuesday

Chick pea salad  
Mixed salad

Meat cannelloni

Ice cream/Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Chicken baguette/Fresh fruit

### Wednesday

Endives salad  
Paella

Hake  
with lettuce and carrot

Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Cold ham baguette

### Thursday

Pasta salad  
Soup with pasta

Beefsteak  
with french fries and tomato

Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Philadelphia baguette

### Friday

Cauliflower and radish salad  
Cream of pulses soup  
Fried squid  
with lettuce and tomato

Fresh fruit

**Desayuno/Merienda:** Pate baguette

# Menu Escolar 2016-17

## Setmana 1

### Dilluns

Mongeta verda i patates al vapor

Estofat de vedella  
bolets

Batut de iogurt

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pernil dolç

### Dimarts

Amanida de lleties i menta

Dos arrossos amb verduretes

Llom arrebossat amb  
tomàquet i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de formatge

### Dimecres

Amanida d'espàrrecs

Raviolis farcits

Llenguado al grill  
amb enciam i blat de moro

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de nocilla

### Dijous

Amanida de germinats

Cigrons

Pollastre rostit  
amb tomàquet

Natilles/ Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Pasta

### Divendres

Amanida de pastanaga

Amanida d'ou dur

Farfalle a la florentina

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de llonganissa

### setembre

### octubre

### novembre

### desembre

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### gener

### febrer

### març

### abril

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### maig

### juny

### juliol

### agost

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*Menú elaborat pel el nostre xef Marc Esteve i aprovat per Mi-reia Guzmán i Costa, Dietista i Nutricionista Col·legiada amb el núm. 000310*



**ST. PAUL'S SCHOOL**

Ed. Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato

Setmana 1

Setmana 2

Setmana 3

Setmana 4

## Setmana 2

### Dilluns

Amanida de tomàquet cherry  
Llenties estofades

Pit de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro

Logurt de llimona

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pernil serrà

### Dimarts

Amanida de remolatxa  
Espaguetis a la bolonyesa

Tonyina/bacallà  
amb enciam i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de xocolata

### Dimecres

Amanida de patates  
Cigrons a la francesa

Bistec de vedella  
amb ceba, enciam i formatge

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Fruita /Entrepà de pernil dolç

### Dijous

Empedrat de mongetes  
Fideuada

Croquetes de pollastre  
amb enciam i api

Gelat/fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pernil  
dolç/frankfurt

### Divendres

Amanida de l'hort  
Verdura de temporada

Lluç amb tomàquet

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
formatge/philadelphia

## Setmana 3

### Dilluns

Amanida de raves i col  
Entremesos

Arròs a la cubana

Logurt natural

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de llonganissa

### Dimarts

Amanida de pèsols  
Menestra de verdura amb patata

Mandonguilles amb tomàquet

Flam/ Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de catalana

### Dimecres

Amanida de llavors  
Macarrons a la napolitana

Mero o orada a la planxa  
amb puré de carbassa

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Pasta

### Dijous

Amanida de fruita seca  
Patates parmentier

Conill farcit  
amb amanida i tomàquet

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de formatge

### Divendres

Amanida de poma i nous  
Mongetes amb arròs

Botifarra/llom a la planxa  
amb alberginia/tomàquet al forn

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de tonyina

## Setmana 4

### Dilluns

Amanida alemanya  
Espinacs amb patates al vapor

Pollastre al forn  
amb carabassó

Logurt grec

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pernil serrà

### Dimarts

Amanida de cigrons  
Amanida variada

Canelons de carn

Gelat/Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Fruita fresca  
entrepà de pollastre/

### Dimecres

Amanida d'endívies  
Paella

Lluç amb enciam i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pernil dolç

### Dijous

Amanida de pasta  
Sopa amb pasta

Bistec de vedella  
amb patates fregides i tomàquet

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de philadelphia

### Divendres

Amanida de coliflor i raves  
Crema de llegums

Calamars a la romana  
amb enciam i tomàquet

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de paté