

HAPPY

2026

ENERO JANUARY 2026



LIFE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ HÍBRIDO

● Plato caliente de cuchara servido por el comedor del colegio.

El acompañamiento, pan y postre se traerán desde casa.

JUEVES * THURSDAY

VIERNES * FRIDAY

Curry rice with mushrooms
Arroz al curry con champiñones
Meatballs (mixed burger meat) with pumpkin sauce and salad
Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de calabaza y ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Soup with whole wheat noodles
Sopa de cocido con fideos integrales
Cocido (chickpeas, chicken and vegetables)
Cocido de garbanzos, pollo y verduras

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

LUNES * MONDAY

MARTES * TUESDAY

MIÉRCOLES * WEDNESDAY

Vegetable purée Baked beef
Puré de verduras
Lasagna with salad
Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Rice with tomatoe sauce Grilled
Arroz blanco con salsa de tomate
Hake with natural tomato
Merluza a la plancha con rodajas de tomate natural

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Stewed potatoes with vegetables
Patatas guisadas con verduras
Ham omelette with salad
Tortilla de jamón york con ensalada

Yogurt and bread
Yogur y pan

Whole wheat pasta with tomato and boiled egg
Macarrones integrales con tomate y huevo duro picado
Grilled pork fillet with salad
Filete de lomo a la plancha con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

White beans with vegetables
Alubias blancas con verduras
Roast chicken thighs with lemon and potatoes
Muslos de pollo asados al limón con patatas panaderas

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Lentils with vegetables
Lentejas con verduras
Lean pork with mustard and pearl onions
Magro de cerdo a la mostaza con cebolla perla

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Tagliatelle with cheese and tomato sauce
Tallarines con queso y salsa de tomate
Grilled chicken fillet with salad
Filete de pollo a la plancha con ensalada

Yogurt & whole wheat bread
Yogur y pan integral

Chicken and vegetable paella
Paella de pollo y verduras
Tuna with black olives and salad
Atún con aceitunas negras y ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Soup with whole wheat noodles
Sopa de cocido con fideos integrales
Cocido (chickpeas, chicken and vegetables)
Cocido de garbanzos, pollo y verduras

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Sautéed green beans
Judías verdes rehogadas
Mixed burger meat with sauce and potatoes
Filete de burger meat mixto en salsa con patatas panaderas

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Stewed potatoes with vegetables
Patatas guisadas con verduras
Chilindron style chicken thighs with salad
Muslos de pollo al chilindrón con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

White beans with vegetables
Alubias blancas con verduras
Potato omelette with natural tomato
Tortilla de patata con tomate natural

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

White rice with tomato sauce
Arroz blanco con salsa de tomate
Breaded hake with salad
Merluza empanada con ensalada

Yogurt and bread
Yogur y pan

Carrot purée
Puré de zanahoria
Marinated chicken strips with salad
Lardones de pollo adobado con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Oriental style noodles with shrimp, mushrooms and soy sauce
Tallarines estilo oriental con gambas, setas y soja
Lean pork with vegetables and sesame seeds
Magro de cerdo con verduras y sésamo

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan