



Snacks

Nursery-Year 6 will receive a morning & afternoon Snack. Year 7 upwards receive only morning Snack. Snack includes fresh fruit; fruit yogurt; muffins; cookies; celery and carrots strings; whole grain tomatos, ham or turkey and cheese sandwiches

*Option available for previously registered vegans and vegetarians.

*All soups and creams are soy free

MENU – JUN 2022

<p>Monday 30th May</p> <p>Broccoli Soup Rice with coconut and sweet peas Sea bass and butter lemon sauce Gardein Fish less Salad</p>	<p>Tuesday 31st May</p> <p>Squash soup Mash Potatoes Sautee vegetables BBQ Pork ribs Gardein Pork less bites Salad</p>	<p>Wednesday 1st Jun</p> <p>Tomato & basil soup Spaghetti & meatballs Garlic bread Beyond meat Meatballs Salad</p>	<p>Thursday 2nd Jun</p> <p>Vegetable Soup Baked Rosemary Potatoes Sautee vegetables Roasted Chicken Gardein Chicken strips Salad</p>	<p>Friday 3rd Jun</p> <p>Potato soup Sweet corn risotto Beef filet w/chimichurri Beyond meat Steak bites Salad</p>
<p>Monday 6th Jun</p> <p>Miso Soup Stir fry Rice Sweet & Sour Pork Vegetable mix Gardein Pork less bites Salad</p>	<p>Tuesday 7th Jun</p> <p>Cauliflower Soup Chicken parmesan linguine Rosemary bread Beyond meat chicken fillet Salad</p>	<p>Wednesday 8th Jun</p> <p>Vegetable Soup Rice & Red beans Beef stew Gardein Beef less tips Salad</p>	<p>Thursday 9th Jun</p> <p>Broccoli Soup Yuca al mojo Fried Fish Filet Gardein crab cakes Salad</p>	<p>Friday 10th Jun</p> <p>Tortilla Soup Chicken Tacos Gardein Chicken strips Salad</p>
<p>Monday 13th Jun</p> <p>Carrot Soup Rice & vegetables Chicken Fajitas Beyond meat Chicken Strips Salad</p>	<p>Tuesday 14th Jun</p> <p>Broccoli Soup Beef Lasagna Garlic bread Sweet plantain Lasagna Salad</p>	<p>Wednesday 15th Jun</p> <p>Tortilla Soup Roasted Potatoes Beurre Blanc sauce Sea Bass Gardein fish less Salad</p>	<p>Thursday 16th Jun</p> <p>Sancocho Jasmine Rice Steamed vegetables Chicken Teriyaki Gardein chicken strips Salad</p>	<p>Friday 17th Jun</p> <p>Vegetables Soup Sweet Potatoes Chicken Tenders Gardein Turkey cuttles Salad</p>
<p>Monday 20th Jun</p> <p>Potato Soup Rice & Beans Pineapple Glace Pork Chop Gardein Pork less bites Salad</p>	<p>Tuesday 21st Jun</p> <p>Tomato & Basil soup Penne Pasta Italian Sausages Ragu Gardein Meatballs Salad</p>	<p>Wednesday 22nd Jun</p> <p>Cauliflower Soup Sauté Garlicky Baby Potatoes Roasted vegetables Steak w/mushroom Beyond meat steak bites Salad</p>	<p>Thursday 23rd Jun</p> <p>Squash Bisque Rice & sweet peas Lemon herbs Grilled Salmon Gardein fish less Salad</p>	<p>Friday 24th Jun</p> <p>Cheeseburger & Fries Beyond meat Burgers</p>
<p>Monday 27th Jun</p> <p>Sancocho Rice w/Chicken Glace sweet plantains Gardein Turkey cuddles Salad</p>	<p>Tuesday 28th Jun</p> <p>Vegetable Soup Mash Potatoes Beef stew Gardein beef bites Salad</p>	<p>Wednesday 29th Jun</p> <p>Pizza Vegetarian Pizza</p>		



Meriendas

MENU - JUNIO 2022

Se ofrece a los estudiantes de Nursery a Year 6 una merienda por la mañana y por la tarde. Los estudiantes de YR 7 en adelante solo toman merienda por la mañana El esquema de meriendas incluye: fruta, muffins; yogurt de frutas; galletas integrales; palitos de apio y zanahoria; palitos de queso; sandwiches integrales de tomate y de jamón o pavo y queso; .

***Disponible opción de todas las comidas para vegetarianos y veganos previamente registrados.**

***Todas las sopas y cremas son libres de soya.**

Lunes 30 de Mayo

Sopa de Brócoli
Arroz con coco
Corvina en mantequilla y limón
Gardein fish less
Ensalada

Martes 31 de Mayo

Sopa de Zapallo
Puré de papas
Vegetales salteados
Costillas de cerdo BBQ
Gardein pork less bites
Ensalada

Miércoles 1 de Junio

Sopa de tomate y albahaca
Espaguëtis y Albóndigas
Pan de ajo
Beyond meat meatballs
Ensalada

Jueves 2 de Junio

Sopa de vegetales
Papas horneadas con romero
Vegetales salteados
Pollo rostizado
Gardein chicken strips
Ensalada

Viernes 3 de Junio

Sopa de papas
Risotto de maíz
Filete de res con chimichurri
Beyond meat steak bites
Ensalada

Lunes 6 de Junio

Sopa de Miso
Arroz frito
Puerco agrídulce
Vegetales mixtos
Gardein Pork bites
Ensalada

Martes 7 de Junio

Sopa de coliflor
Linguini
Pollo a la parmigiana
Pan y romero
Beyond meat chicken filet
Ensalada

Miércoles 8 de Junio

Sopa de Vegetales
Arroz con Porotos
Ropa vieja con vegetales
Gardein beef less tips
Ensalada

Jueves 9 de Junio

Sopa de Brócoli
Yuca al mojo
Filete de Pescado frito
Gardein crab cakes
Ensalada

Viernes 10 de Junio

Sopa de Tortilla
Tacos de Pollo
Gardein chicken strips
Ensalada

Lunes 13 de Junio

Sopa de Zanahoria
Arroz con vegetales
Fajitas de Pollo
Beyond meat chicken strips
Ensalada

Martes 14 de Junio

Sopa de Brócoli
Lasaña de carne
Pan de ajo
Lasaña de platano maduro
Ensalada

Miércoles 15 de Junio

Sopa de Tortilla
Papas rostizadas
Corvina en salsa beurre blanc
Gardein fish less
Ensaladas

Jueves 16 de Junio

Sancocho
Arroz Jasmin
Vegetales al vapor
Pollo Teriyaki
Gardein chicken strips
Ensalada

Viernes 17 de Junio

Sopa de vegetales
Papas de camote
Deditos de Pollo
Gardein turkey cuttles
Ensalada

Lunes 20 de Junio

Sopa de papas
Arroz con porotos
Chuleta de cerdo en glaseado de piña
Gardein Pork less bites
Ensalada

Martes 21 de Junio

Sopa de tomate y albahaca
Pasta Penne
Ragu de chorizo Italiano
Gardein meatballs
Ensalada

Miércoles 22 de Junio

Sopa de coliflor
Papines salteados
Vegetales rostizados
Carne y hongos
Beyond meat steak bites
Ensalada

Jueves 23 de Junio

Crema de zapallo
Arros con guandu
Salmon a la parrilla con limon y finas hierbas
Gardein fish less
Ensalada

Viernes 24 de Junio

Papitas fritas y Queso
Hamburguesas
Beyond meat Burgers

Lunes 27 de Junio

Arroz con Pollo
Plátanos en tentación
Gardein turkey cuddles
Ensalada

Martes 28 de Junio

Sopa de vegetales
Puré de papas
Bistec picado con vegetales
Gardein beef bites
Ensalada

Miércoles 29 de Junio

Pizza
Pizza vegetariana