



KING'S COLLEGE SCHOOL
PANAMA

Menu **MAR 23 /week 4: 27 to 3 mar**

Snacks:

- 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; sándwiches integrales de tomate y de jamón o pavo y queso.

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

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Regular	White rice with Meatballs sautéed carrot	Provençal potatoes Chicken with mushroom sauce	Pasta Dill Butter Fish	Rice with pigeon peas Pork in Sweet and Sour Sauce	Chicken Lasagna
Vegetarian & vegan	white rice with Quinoa lentils in sauce sautéed carrots	Provençal potatoes Eggplants parmigiana chickpea stew	pasta with pesto Stir-fried vegetables with tofu and red beans	Rice with pigeon peas mixed quina Stewed lentils with carrots and pumpkin	Vegetarian lasagna beans in sauce
Gluten free	White rice with meatballs gluten free Sautéed Carrot	Provençal potatoes Chicken with mushroom sauce	Gluten free pasta Dill Butter Fish	Rice with pigeon peas Pork in Sweet and Sour Sauce	Chicken lasagna
Opción "plain"	Grilled chicken with rice	Grilled chicken with rice	Grilled chicken with rice	Grilled chicken with rice	Grilled chicken with rice
Soup	Vegetables	Lentils	cauliflower soup	Sancocho	Tomato soup



KING'S COLLEGE SCHOOL
PANAMA

Menu **MAR23 /Sem4 del 27 al 3mar**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Regular	Arroz blanco con Bolas de carne Zanahoria salteadas	Papas a la provenzal Pollo con salsa de champignones	Pasta con Pescado con mantequilla de Eneldo	Arroz con guandú Cerdo en salsa Agridulce	Lasagna de pollo
Vegetariano y vegano	Arroz blanco con Quinoa Lentejas en salsa Zanahorias salteadas	Papas a la provenzal Berenjenas a la parmesana Guiso de garbanzos	Pasta con pesto Salteado de vegetales con tofu y porotos rojos	Arroz con guandú Quina mixta Lentejas guisadas con zanahoria y zapallo	Lasagna vegetariana Frijoles en salsa
Libre de Gluten	Arroz blanco con bolas de carne gluten free Zanahoria Salteadas	Papas a la provenzal Pollo con salsa de champignones	Pasta libre de gluten con Pescado con mantequilla de Eneldo	Arroz con guandú Cerdo en salsa Agridulce	Lasagna de pollo, libre de gluten
Especial	Arroz blanco Pollo asado	Arroz blanco Pollo asado	Arroz blanco Pollo asado	Arroz blanco Pollo asado	Arroz blanco Pollo asado
Sopas y Cremas	Crema de vegetales	Sopa de lentejas	Crema de coliflor	Sancocho	Sopa de Tomate

Meriendas:

- 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; sándwiches integrales de tomate y de jamón o pavo y queso.

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