

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

ZANAHORIAS BABY
BABY CARROTS
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

2

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

3

CREMA DE TOMATE
CREAM OF TOMATO SOUP
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

7

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

8

ARROZ HERVIDO
BOILED RICE
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

9

PANACHE DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

10

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

11

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
JAMÓN YORK
COOKED HAM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

14

ESPAGUETIS REHOGADOS CON JAMON DE YORK
SPAGHETTI WITH COOKED HAM
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

15

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

16

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
JAMÓN YORK
COOKED HAM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

17

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
POTATOES WITH CARROTS COOKED
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

18

ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

22

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
JAMÓN YORK
COOKED HAM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

23

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

25

ARROZ BLANCO
WHITE RICE
CAZÓN A LA PLANCHA
GRILLED DOGFISH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

28

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

29

MENU ESPECIAL HALLOWEEN

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

□



Les recordamos que la dirección de Internet que tienen a su disposición para consultar los menús de su hijo/a de forma actualizada es:
<http://www.compass-group.es/colégio-britanico/>

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	2 VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	3 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	4 ENSALADA TERNERA YOGUR PAN
7 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	8 ENSALADA POLLO/AVE YOGUR PAN	9 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	10 ARROZ TERNERA YOGUR PAN	11 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN
14 ENSALADA CERDO YOGUR PAN	15 PASTA PESCADO YOGUR PAN	16 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	17 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	18 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
21 ENSALADA HUEVO YOGUR PAN	22 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	23 ENSALADA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	24 PASTA PESCADO YOGUR PAN	25 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
28 VERDURA TERNERA YOGUR PAN	29	30	31	

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

ma
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



CADA COMIDA



Agua

Pan, pasta, arroz, couscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

DIARIO

SEMANAL

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)

- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...?

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Scolarest