

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

2

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR

3

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
BRÓCOLI
BROCCOLI
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
CROQUETAS DOS SABORES (JAMÓN Y POLLO)
HAM AND CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
TERNERA CON VERDURAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

CREMA PARMENIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

10

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
REVUELTO DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
SALSA DE TOMATE
TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PORK LOIN IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

ESPAGUETIS CON SOFRITO
SPAGHETTI WITH SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR

17

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
POTATOES AND PORK STEW
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ZANAHORIA Y CALABACÍN
CARROT AND COURGETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

PAELLA DE CARNE
PAELLA WITH MEAT
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
ESCALOPE DE TERNERA
BREADED BEEF STEAK
ESPINACAS SALTEADAS
SAUTÉED SPINACH
FRUTA DE TEMPORADA

22

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
FILETE DE CERDO AL AJILLO
GARLIC PORK STEAK
COUS COUS
COUS - COUS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TUNA FISH AND TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LOMBARDA REHOGADA
CABBAGE WITH OLIVE OIL
YOGUR
YOGHURT

24

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
GUISADO DE POLLO
CHICKEN STEW
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
CAZÓN ADOBADO
MARINATED ROCK SALMON
MAÍZ Y TOMATE
CORN AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

CODITOS AL AJILLO
GARLIC PASTA
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE LOIN IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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/colegio-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



CADA COMIDA



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)



Frutas o lácteos



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

