

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

5

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

6

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
POTATOES WITH CARROTS COOKED
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA) CON JAMÓN
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT
AND POTATO) WITH HAM
PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ATÚN A LA PLANCHA
GRILLED TUNA FISH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

11

ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

12

CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

13

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

14

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

15

JORNADA
GASTRONÓMICA
MEXICANA

18

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

19

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

20

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

21

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN THIGH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

22

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
ATÚN A LA PLANCHA
GRILLED TUNA FISH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

25

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
SPINACH WITH POTATOES AND CARROTS
WITH OLIVE OIL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

26

REPOLLO REHOGADO
CABBAGE WITH OLIVE OIL
LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

27

ARROZ HERVIDO
BOILED RICE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

28

PASTA BLANCA
PLAIN PASTA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT
YOGUR
YOGHURT

29

SAINT ANDREW S DAY



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
4	5	6	7	8
VERDURA POLLO/AVE YOGUR	PASTA HUEVO YOGUR	ARROZ TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA CERDO YOGUR
11	12	13	14	15
VERDURA POLLO/AVE YOGUR	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA HUEVO YOGUR	
18	19	20	21	22
PASTA HUEVO YOGUR	VERDURA TERNERA YOGUR	ARROZ CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA PESCADO YOGUR	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR
25	26	27	28	29
ARROZ PESCADO YOGUR	LEGUMBRE HUEVO YOGUR	VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA POLLO/AVE YOGUR	

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



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