



1

FESTIVO

4

FIDEUA CON VERDURITAS
SOPA MINISTRONE
HUEVOS FRITOS CON PISTO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ESCALOPE DE CERDO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

SOPA DE LETRAS
SOPA DE VERDURAS
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)
ATÚN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ CON TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CALABACÍN
CALABACÍN AL HORNO
STROGONOFF DE TERNERA Y CHAMPIÑONES
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPIRALES CON VERDURAS
ESPIRALES AL AJILLO
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

GARBANZOS CON VERDURAS
CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
POLLO ASADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

15

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA

18

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA
LOMO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS GUIADAS
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FILETE DE MERLUZA ORLY
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PATATAS FRITAS
YOGUR

21

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

22

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL
MACARRONES CON CREMOSA DE ALBAHACA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ATÚN ENCEBOLLADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ESPINACAS CON PATATAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

SOPA DE COCIDO
REPOLLO REHOGADO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

TAGLIATELLE PAJA Y HENO CON SOFRITO NATURAL
TAGLIATELLE PAJA Y HENO CON ACEITUNA Y CHERRY SALTEADO
TEMPURA CRUJIENTE DE BACALAO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

SAINT ANDREW'S DAY

Le 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"

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Respetar el patrón de la **DIETA MEDITERRÁNEA**
(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



DIARIO

- 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

SEMANAL

- 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)

Completa con un adecuado **MENÚ DE CENA**



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

FIDEUA WITH VEGETABLES
MINISTRONE SOUP
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

5

HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
BREADED PORK STEAK
GRILLED PORK STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

6

POTATOES AND VEGETABLES STEW
POTATO SALAD WITH TUNA FISH AND EGG
HAKE FILLET WITH TOMATO
HOME-MADE BREADED HAKE FILLET
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

7

CREAM OF VEGETABLES SOUP
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) WITH HAM
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT
GRILLED TURKEY FILLET
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

8

PASTA LETTER SOUP
VEGETABLES SOUP
FISH AND CHIPS
GRILLED TUNA FISH
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

11

RICE WITH TOMATO SAUCE
VEGETABLES RICE
BAKED FISH FILLET
ANDALUSIAN STYLE FISH
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

12

CREAM OF COURGETTE SOUP
BAKED COURGETTE
VEAL STROGONOFF & MUSHROOM
GRILLED BEEF STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

13

PASTA SPIRALS WITH VEGETABLES
PASTA SPIRALS WITH GARLIC
SPANISH OMELETTE
FRIED EGGS
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRENCH FRIES
YOGHURT

14

CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
ROAST CHICKEN
GRILLED CHICKEN STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

15

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA

18

CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
MIXED VEGETABLES
PORK LOIN SAJONIA STYLE
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

19

LENTILS STEW
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
HAKE FILLET IN BATTER
GRILLED HAKE FILLET
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

20

GREEN BEANS WITH POTATOES
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
SCRAMBLED EGGS
FRIED EGGS
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRENCH FRIES
YOGHURT

21

VEGETABLE STEW WITH RED KIDNEY BEANS
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

22

MACARONI WITH VEGETARIAN BOLOGNESE
MACARONI WITH CREAMY BASIL SAUCE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
TUNA FISH WITH ONION
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

25

CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
SPINACH WITH POTATOES
BEEF STEAK IN SAUCE
GRILLED BEEF STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

26

SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
CABBAGE WITH OLIVE OIL
ROAST LOIN PORK WITH PEAR AND CURRY
GRILLED PORK LOIN SLICES
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

27

PAELLA WITH PORK LOIN
RICE WITH VEGETABLES
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
FRIED EGGS
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRENCH FRIES
YOGHURT

28

TAGLIATELLE STRAW AND HAY WITH NATURAL SOFRITO
TAGLIATELLE STRAW AND HAY WITH OLIVES AND SAUTÉED CHERRY
CRISPY TEMPURA OF COD
RIOJA STYLE COD
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

29

SAINT ANDREW S DAY



¿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