

# COLEGIO BRITANICO DE ARAGON - SIN VALORACIONES

Diciembre - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**BRÓCOLI CON PATATA Y ZANAHORIA**  
BROCCOLI WITH CARROTS AND POTATOES  
**CANELONES ROSSINI GRATINADOS**  
ROSSINI CANNELONI AU GRATIN  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

3

**LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA**  
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA  
**ESCALOPINES CON VERDURITAS SALTEADAS**  
ESCALOPES WITH SAUTEED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

4

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**PALOMETA AL ORIO**  
ORIO STYLE FISH  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

5

**BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO**  
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC  
**TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN**  
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10

**ACELGA SALTEADA**  
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**CON PATATAS FRITAS**  
WITH FRIED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

11

**MACARRONES ITALIANA**  
ITALIAN MACARONI  
**LOMO DE SAJONIA**  
SMOKED PORK FILLET  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

12

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRON INTEGRAL**  
CREAM OF LEEKS AND COURGETTE SOUP WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD  
**PASTEL DE CARNE CASERO**  
COTTAGE PIE  
**FRUTA**  
FRUIT

13

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**ABADEJO A LA ROMANA**  
BATTERED FISH  
**CON LECHUGA Y PEPINILLO**  
WITH LETTUCE AND  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

16

**LENTEJAS CON CHISTORRA**  
LENTILS WITH CHORIZO  
**TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN**  
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
WITH TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

17

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLE SOUP  
**MERLUZA EMPANADA**  
CRUMB-COATED HAKE  
**CON VERDURAS AL VAPOR**  
WITH STEAMED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

18

**GARBANZOS CON VERDURAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

19

**BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO**  
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC  
**FILETE DE AGUJA PLANCHA**  
GRILLED PORK FILLET  
**CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA**  
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE  
**FRUTA**  
FRUIT

20

**ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS**  
BROWN RICE WITH VEGETABLES  
**POLLO AL CHILINDRÓN**  
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE  
**CON PATATAS FRITAS**  
WITH FRIED POTATOES  
**POSTRE ESPECIAL NAVIDAD**  
SPECIAL CHRISTMAS DESSERT

NOTAS: Los almuerzos de lunes a jueves consistirán en pan con embutido. Los viernes, en semanas alternas, será pan con chistorra o bacon. Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA.



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

## Comienza con un buen DESAYUNO



**ma**

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)



### 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)

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

Las meriendas consistirán en:

SEMANAS CON PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 3 SEMANAS: 1ª SEMANA: FRUTA 2ª SEMANA: EMBUTIDO 3ª SEMANA: CHOCOLATINA
EMBUTIDO	CHOCOLATE TABLETA	CREMA DE CACAO	FRUTA	

SEMANAS SIN PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 4 SEMANAS: 1ª SEMANA: FRUTA 2ª SEMANA: EMBUTIDO 3ª SEMANA: FRUTA 4ª SEMANA: CHOCOLATINA
EMBUTIDO	CHOCOLATE TABLETA	CREMA DE CACAO	EMBUTIDO	

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.

