



Be
healthy,
live
healthy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>Espárragos verdes con tomates al horno / Grilled Green asparagus with baked tomatoes</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Fruta, leche y pan</p>	<p>4</p> <p>Brócoli rehogado / Broccoli sauteed</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>5</p> <p>Ensalada campera / Potato and vegetables salad</p> <p>Solomillos de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Fruta y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>6</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada / Burger with french fries and salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>9</p> <p>Sopa de verduras / Soup of vegetables</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>10</p> <p>Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled sepia</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>11</p> <p>Coliflor rehogada / Cauliflower sauteed</p> <p>Empanada de carne casera / Homemade meat pasty</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>12</p> <p>Sandwich vegetal completo con atún y huevo cocido / Full vegetal sandwich with tuna and boiled egg</p> <p>Fruta, leche y pan</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín / Cream of zucchini</p> <p>Salmón al horno / Baked salmon</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>16</p> <p>Lombarda con piñones, pasas y manzana / Lightly red cabbage with pine nuts, raisins and apple</p> <p>Chuletas de sajonia / Saxony chops</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de tomate / Tomato soup</p> <p>Mero en salsa / Mere in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>18</p> <p>Berenjenas rellenas de verduras y patatas panaderas / Stuffed eggplants with vegetables and baked potatoes</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>19</p> <p>Pimientos asados / Roasted red peppers</p> <p>Filete de pavo a la plancha con patatas fritas / Grilled turkey fillet with french fries</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>20</p> <p>Huevos fritos con pisto y patatas fritas / Eggs with vegetables in tomato sauce and french fries</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>23</p> <p>Trucha rellena de bacon con patatas panaderas / Stuffed trout with bacon and baked potatoes</p> <p>Postre lácteo y pan / dairy dessert and bread</p>	<p>24</p> <p>Tortilla de calabacín con pisto y pimientos verdes / zucchini omelette with vegetables in tomato sauce and green peppers</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>25</p> <p>Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Calamares la romana / Breaded squids</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>26</p> <p>Alcachofas con jamón / Artichokes with ham</p> <p>Magro en salsa/ Lean in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>27</p> <p>Revuelto de champiñones / scrambled eggs with mushrooms</p> <p>Brochetas de pollo y queso / Chicken skewers with cheese</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>				

TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. Es conveniente que los niños vengán bien desayunados al Colegio. El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, mero... puede variar en función de la disponibilidad de mercado y si es fresco será congelado durante 24-48 horas a -20 °C, según la normativa vigente (RD 1420/2006). Los productos lácteos utilizados en el Colegio (leche, yogur, etc.) son de la marca Puleva y Danone. Todos los 2º platos irán acompañados de ensalada. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.

Sugerencia CENAS

