

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****11****November***Be healthy,
live healthy***Sugerencia CENAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FIESTA	FIESTA
5 Canelones de atún / Tuna cannelloni Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	6 Coliflor con bacon / Cauliflower with bacon Salchichas de pavo con cebolla y tomate / Turkey sausages with onion and tomato Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	7 Arroz tres delicias / Chinese style rice Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	8 Dorada al horno con patatas panaderas y ensalada de espinacas frescas / Baked fish with baked potatoes and fresh spinach salad Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	9 FIESTA
12 Alcachofas con jamón / Artichokes with ham San jacobos caseros con patatas fritas / Homemade breaded cheese and ham with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	13 Crema de puerros / Leeks cream Chuletas de cerdo / Pork chops Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	14 Sopa de picadillo / Soup with ham and boiled egg Atún a la plancha con cebolla / Grilled tuna with onion Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	15 Berenjenas rellenas de carne / Meat stuffed eggplants Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	16 Espinacas con bechamel / Spinach with sauce Sepia a la plancha / Grilled sepia Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread
19 Lombarda con piñones y pasas / Red cabbage with pine nuts and raisins Calamares a la romana / Breaded squids Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	20 Parrilla de verduras / Grilled vegetables Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas / Grilled burger with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	21 Sopa de arroz y pescado / Soup of rice and fish Chuletas de sajonia / Saxony chops Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	22 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo Trucha rellena de bacon / Bacon stuffed trout Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	23 Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla de patata / Potatoe omelette Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread
26 Solomillos de pollo con tomates al horno y espárragos verdes / Chicken with bakes tomatoes and green asparagus Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	27 Crema de calabacín / Zucchini cream Lenguado a la plancha / Grilled fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	28 Sopa / Soup Filete de ternera con pimientos verdes / Grilled veal steak with green peppers Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	29 Huevos fritos con pisto y patatas fritas / Fried eggs with vegetables in tomato sauce and french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	30 Risotto de verduras y pollo / Vegetables and chicken risotto Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread

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.