

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****10****October****FIESTA**

Be
healthy,
live
healthy

<p>1 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>2 Empanada de carne con ensalada completa / Meat pasty with full salad</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>3 Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>4 Brócoli rehogado con patata / Broccoli sauteed with potatoe</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled sepia</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>5 Sopa de arroz / Soup of rice</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / Grilled pork</p> <p>Postre lácteo y pan / dairy dessert and bread</p>
<p>8 Brocoli / Broccoli</p> <p>Empanadillas de atún caseras / Homemade tuna pasty</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>9 Tortilla de patata con pisto / Potatoe omelette with vegetables in tomato sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>10 Coliflor con bechamel / Cauliflower in sauce</p> <p>Mero en salsa / Mere in sauce</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert</p>	<p>11 Puré de patata casero / Homemade potatoe puree</p> <p>Filete de ternera / Grilled veal steak</p> <p>Fruta ,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>12</p> <p>FIESTA</p>
<p>15 Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>San jacobos caseros / Homemade breaded cheese and ham</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>16 Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Bacalao al horno / Baked cod</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>17 Lombarda con piñones y pasas / Red cabagge with pine nuts and rainsins</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>18 Sopa / Soup</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed eggs</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit , milk and bread</p>	<p>19 Judías verdes rehogadas con patata / Green beans sauteed with potatoe</p> <p>Lubina al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>22 Espárragos verdes y tomates al horno / Grilled green asparagus and tomatoes</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>23 Crema de zanahoria con picatostes / Cream of carrot with croutons</p> <p>Chuletas de sajonia / Saxony chops</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>24 Berenjenas rellenas de carne con ensalada de espinacas frescas / Eggplants stuffed with meat and fresh spinach salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>25 Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Salmón a la plancha / Grilled salmon</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>26 Filete de pavo a la plancha con patatas fritas y ensalada de pimientos rojos/ Grilled turkey fillet with french fries and red peppers salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>29 Trucha rellena de bacon con patatas panaderas / Trout stuffed with bacon and baked potatoes</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>30 Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Magro en salsa / Lean in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>31 Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada / Burger with french frires and salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>		

TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. Es conveniente que los niños vengan 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