



MENÚ COMIDAS

Alérgicos a la lactosa y proteínas de la leche

11

November



Enjoy your



meal

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	FIESTA	2	FIESTA
5 Judías verdes/Green beans Pollo al ajillo con patatas y cebolla./Chicken in garlic sauce with potatoes and onions Manzana, leche de soja y pan/ Apple, soy milk and bread.	6 Pasta boloñesa /Bolognese pasta Filetes de lenguado al ilmon / Sole with lemon Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	7 Cocido completo : sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera y jamón / Complete cocido (broth, chickpeas, potatoes, carrots, sausage, chicken, steak and ham). Mandarina y pan / Mandarin and bread.	8 Crema espinacas con picatostes / Cream of spinach with croutons. Lomo de cerdo con ensalada de pepino y tomate / Pork with cucumber and tomato salad Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	9	FIESTA		
12 Patatas con carne/Potatoes with meat Tortilla francesa con ensalada de tomate y orégano./ Omelette with tomato and oregano. Plátano, pan y leche de soja /Banana, soy milk and bread .	13 Guisantes salteados con jamón/Sauteed peas with ham Albóndigas de ternera con patatas dado/Meatballs with cubed potatoes Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	14 Arroz con chipirones/Rice with small squid Lacón a la gallega/Galician style ham Caqui, pan y leche de soja /Persimmon, bread and soy milk .	15 Menestra de verduras/Sauteed vegetables Emperador con setas variadas/Swordfish with mixed mushrooms Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	16	Lentejas estofadas con chorizo/Lentil stew with sausage Cuartos de pollo con cebolla, zanahoria y patatas/Chicken with onion, carrots and potatoes Uvas, pan y leche/ de soja Grapes, bread and soy milk.		
19 Puré de calabacín/Zucchini puree Cinta de lomo con revuelto de patatas panaderas y pimiento verde/Pork and scrambled eggs with potatoes and green peppers Manzana, leche de soja y pan/ Apple, soy milk and bread.	20 Judías pintas con arroz/Black beans with rice Merluza a la plancha con ensalada / Hake with salad Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	21 Puré de verduras con picatostes / Vegetables puree with croutons. Lasaña de ternera sin leche / Meat lasagne without milk Plátano, pan y leche de soja /Banana, soy milk and bread	22 THANKSGIVING DAY Sopa ave y verduras/Chicken soup with vegetables Ragout de pavo con verduras y patatas/Turkey with vegetables and potatoes Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	23	Lazos con chorizo con salsa de tomate /Pasta with sausage and tomato sauce Bacalao enharinado con cebolla y calabacín/Breaded cod fish with onion and zucchini. Mandarina y pan/Mandarin and bread		
26 Arroz con salchichas y tomate/Rice with sausage and tomatoes Salmón al horno con brócoli/Baked salmon with broccoli Macedonia de frutas, leche de soja y pan/Mixed fruit salad, soy milk and bread .	27 Cocido completo : sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera y jamón / Complete cocido (broth, chickpeas, potatoes, carrots, sausage, chicken, steak and ham). Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	28 Acelgas salteadas con sofrito de jamón/Salted chard with ham Pollo al chilindrón con patatas fritas/Chicken in sauce with french fries Manzana, leche de soja y pan/Apple, soy milk and bread.	29 Pasta con salsa boloñesa / Bolognese pasta Merluza con pure de pimiento amarillo/ Hake with yellow pepper puree Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	30	Judías verdes con patatas / Green beans with potatoes Croquetas sin leche con ensalada de espinacas / Croquettes without milk with spinach salad Uvas, pan y leche de soja /Grapes, bread and soy milk.		

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 alérgicos e intolerancias. Soliciten información en enfermería.