

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****1****January***Be healthy, live healthy*

<p><b>7</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>8</b> Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled cuttlefish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>9</b> Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Lacón a la Gallega / Galian style ham</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>10</b> Sopa / Soup</p> <p>Atún con tomate / Tuna with tomato sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>11</b> Berenjenas rellenas de ternera y verduras / Stuffed eggplants with meat and vegetables</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p><b>14</b> Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Calamares a la romana / Breaded squids</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>15</b> Tortilla de patata con pimientos asados / Potatoe omelette with roasted red peppers</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>16</b> Sopa de pescado/ Fish soup</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>17</b> Lasaña de atún y verduras / Tuna and vegetable lasagna</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b> Coliflor con bacon / Cauliflower with bacon</p> <p>Chuleta de cerdo / Pork chops</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p><b>21</b> Acelgas rehogadas/ Chard sauteed</p> <p>Redondo de ternera en salsa / Veal in sauce</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>22</b> Champiñones rehogados con jamón / Mushrooms sauteed with ham</p> <p>Alitas de pollo / chicken wings</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>23</b> Espárragos verdes y tomates al horno / Green asparagus and baked tomatoes</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>24</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Magro en salsa / Lean in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>25</b> Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lacteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p><b>28</b> Judias verdes rehogadas / Green bean sauteed</p> <p>Huevos rellenos de atún / tuna Stuffed eggs</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>29</b> Cinta de lomo con calabacin y berenjena a la plancha / Grilled pork with grilled zucchini and eggplant</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>30</b> Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p><b>31</b> Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada completa / Steak burger with french fries and full salad</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk 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*