

Sugerencia CENAS

LUNES

MARTES

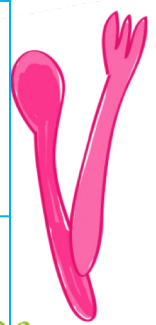
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

November



Be
healthy,
live
healthy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FIESTA
<p>4 Sopa de marisco / Seafood soup</p> <p>Filete de ternera / Grilled veal steak</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>5 Brócoli rehogado / Broccoli sautéed</p> <p>Filete de pollo empanado / Breaded chicken</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>6 Revuelto de espárragos y champiñones con huevo / Green asparagus and mushrooms sautéed with egg</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled squid</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>7 Crema de calabacín / Cream of zucchini</p> <p>Magro con pisto / Lean with vegetables in tomato sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>8 Alcachofas con jamón / Artichokes with ham</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>11 Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed eggs</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>12 Berenjenas rellenas de carne y verduras al horno / Baked stuffed eggplants with meat and vegetables</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>13 Coliflor con bechamel al horno / Baked cauliflower with sauce</p> <p>Lenguado / Fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>14 Sopa de verduras / Vegetables soup</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>15 Espárragos blancos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>18 Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>19 Judías verdes estofadas / Green beans stew</p> <p>San jacobito casero / Homemade breaded ham and cheese</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>20 Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Mero en salsa / Mero in sauce</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>21 Pimientos asados / Roasted red peppers</p> <p>Chuletas de pavo con patatas fritas / Turkey chops with French fries</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>22 Salmón a la plancha con ensalada completa de espinacas frescas / Grilled salmon with fresh spinach salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>25 Lombarda con manzana y pasas / Cabbage with apple and raisins</p> <p>Cinta de lomo con patatas fritas / Grilled pork with baked potatoes with onion</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>26 Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Trucha rellena de bacon / Stuffed trout with bacon</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>27 Tortilla de patata con pisto y pimientos verdes fritos / Potato omelette with vegetables in tomato sauce and green peppers</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>28 Sopa de cocido / Broth</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>29 Crema de espinacas / Cream of spinach</p> <p>Alitas de pollo al horno / Baked chicken wings</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 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. Las guarniciones son a elección del alumno