

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****03****March**

Be
healthy,
live
healthy

<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>Mero con verduras al horno / Baked mere with vegetables</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruiti, milk and bread</p>	<p>4</p> <p>Filete de pavo adobado con puré de patata / Grilled turkey with mashed potatoes</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Ensaladilla rusa / Vegetables with mayo</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled squid</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>6</p> <p>Tortilla de calabacin con pisto / Zucchini omelette with vegetables in tomato sauce</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p>9</p> <p>Sopa de verduras / Soup of vegetables</p> <p>Lenguado a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Berenjenas rellenas de carne y verduras / Stuffed aubergine with meat and vegetables</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>11</p> <p>Coliflor gratinada / Grated cauliflower</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Lubina al horno / Baked fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Pincho moruno / Pork skewer</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p>16</p> <p>Sopa de pescado / Fish soup</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Espárragos verdes y tomates a la plancha / Grilled green asparagus and tomatoes</p> <p>Solomillo de pavo al horno / Baked turkey</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>18</p> <p>Dorada al horno con patata cocida y ensalada de espinacas / Baked fish with baked potatoe and spinach salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Brocoli rehogado / Broccoli sautéed</p> <p>Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>20</p> <p>Magro en salsa y patatas fritas / Pork in sauce with french fries</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p>23</p> <p>Ensalada de judías verdes con huevo cocido, tomatem atún y queso / Green beans salad with boiled egg, tomato, tuna and cheese</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Rape a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>25</p> <p>Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Lombarda con piñones y pasas / Red cabbage with pine nuts and raisins</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>27</p> <p>Alitas de pollo con patatas gajo al horno y ensalada / Chicken wings with baked potatoes and salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p>30</p> <p>Lasaña de verduras / Vegetable lasgna</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Croquetas caseras con ensalada complete de espinacas / Homemade croquettes with spinach salad</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<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.</p>		

Sugerencia CENAS