



MENÚ COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

March



Enjoy your



meal

2 NO LECTIVO	3 Paella de marisco / Rice with seafood. Hamburguesa de pollo / Burger chicken Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.	4 Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables Lacón a la gallega / Pork Naranja y pan / Orange and bread.	5 Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes. Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.	6 Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons. Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad. Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.
9 Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.	10 Crema de calabacin / Cream of zucchini Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.	11 Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce. Bacalao al horno con calabacin a la plancha / Baked cod with grilled zucchini., Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.	12 Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato,car rot,chicken,chorizo,ham and veal). Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.	13 Arroz con tomate / White rice with tomato sauce Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli. Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.
16 Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes1 Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.	17 Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms. Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.	18 Sopa de cocido / Broth. Lasaña de carne / Meat lasagna. Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.	19 Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread	20 Pasta con atún / Pasta with tuna. Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables. Naranja y pan / Orange and bread.1
23 Arroz tres delicias / Rice style chinesse. Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.	24 Guisantes con jamón / Peas with ham Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.	25 Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce. Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.	26 Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.	27 Crema de verduras / Cream of vegetables Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad. Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Menestra de verduras o judías verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed Albóndigas de ternera sin soja con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs without soy in tomato sauce with cubed potatoes. Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.	31 Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms. Yogur de macedonia , fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.	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, yogurt, 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.		