



Be  
healthy,  
live  
healthy

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>7</b> Acelgas rehogadas / Chard sauteed</p> <p>Empanadillas de atún caseras / Homemade tuna pasty</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>8</b> Brócoli salteado / Broccoli sauteed</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>9</b> Dorada al horno con patatas panaderas / Baked fish with baked potatoes</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>10</b> Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>11</b> Berenjenas rellenas de carne, verduras y queso / Stuffed aubergine with meat, vegetables and cheese</p> <p>Manzanal, leche y pan / Apple, milk and bread.1,7</p>
<p><b>14</b> Revuelto de espárragos verdes con bacalao y huevo / Green asparagus and cod sauteed with egg</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>15</b> Coliflor con bechamel / Baked cauliflower with sauce</p> <p>Alitas de pollo al horno / Baked chicken wings</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>16</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled squid</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.1,7</p>	<p><b>17</b> Magro con pisto / Lean with vegetables in tomato sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b> Hamburguesa de ternera con ensalada y patatas / Grilled burger with salad and french fries</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>21</b> Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Lenguado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>22</b> Sopa de verduras / Vegetables soup</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed egg</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>23</b> Ensalada de espinacas / Spinach salad</p> <p>Solomillo de pavo a la plancha / Grilled turkey</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>24</b> Redondo de ternera con puré de patata / Veal in sauce with mashed potato</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>25</b> Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Lubina al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>28</b> Trucha rellena de bacon con ensalada completa / Stuffed trout with bacon and full salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>29</b> Lasaña de verdura / Vegetable lasagna</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>30</b> Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Mero en salsa / Mere in sauce</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit 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.

Sugerencia CENAS