



Be healthy,
live healthy

Sugerencia CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Berenjenas rellenas de carne, verduras y queso/ Stuffed eggplants with meat, vegetables and cheese.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>2 Lombarda con piñones y manzana/ Red cabbage with pine nuts and Apple.</p> <p>Chuleta de Sajonia con patatas panaderas / Saxony chops with baked potatoes</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>3 Sopa / Soup</p> <p>Lubina al horno con ensalada / Baked fish with salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>4 Coliflor al horno con bechamel / Baked cauliflower in sauce</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>5 Crema de verduras / Cream of vegetables.</p> <p>San Jacobo casero / Homemade breaded cheese and ham.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>8 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Calamares a la romana / Breaded squids</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>9 Brócoli rehogado/ Broccoli sauteed</p> <p>Magro en salsa / Lean in sauce</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>10 Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Lengüado a la plancha / Grilled fish.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>11 Revuelto de champiñones / Mushrooms sauteed.</p> <p>Aлитas de pollo / Chicken wings</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>12 Empanadillas caseras de atún y croquetas caseras de jamón con ensalada de espinacas frescas/ Homemade tuna pasty and homemade ham croquettes with spinach salad.</p> <p>Potre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>15 Parrillada de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>16 Sopa de pescado / Fish soup</p> <p>Champiñones rellenos de jamón y gratinados/ Baked stuffed mushrooms with ham.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>17 Hamburguesa de ternera con ensalada de pimientos rojos asados / Grilled Burger with red peppers salad.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>18 Dorada al horno con patatas panaderas y ensalada / Baked fish with baked potatoes and salad.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>19 FESTIVO</p>
<p>22 Crema de puerros / Cream of leeks.</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>23 Filete de ternera con puré de patatas / Grilled veal steak with mashed potatoes.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>24 Canelones de atún con ensalada / Tuna cannelloni with salad.</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>25 Tortilla de patatas con pisto / Potatoes omelette with vegetables in tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>26 ESPECIAL NO LECTIVO</p>
<p>29 SEMANA SANTA</p>	<p>30 SEMANA SANTA</p>	<p>31 SEMANA SANTA</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.