



Sugerencia CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

November



Be
healthy
live
healthy

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