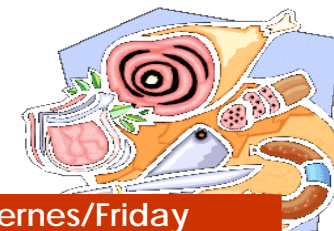


Marzo/March 2010



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
1 Crema de calabacín Cream of courgette Lasaña de carne Lasagna bolognese Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	2 Lentejas guisadas Lentil stew Mero en salsa Grouper in sauce Yogur y pan Yoghurt and bread	3 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Pollo asado con patatas Roast chicken and chips Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	4 Arroz con tomate y salchichas Rice with tomato sauce and sausages Tortilla francesa de jamón Ham omelette Yogur y pan Yoghurt and bread	5 Sopa de lluvia Soup with pasta Salmón al horno Roast salmon Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
8 Paella valenciana Valencian-style paella Rollito de jamón de york y queso con ensalada Ham and cheese rolls with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	9 Menestra de verduras Sautéed mixed vegetables Pollo al chilindrón con patatas y ensalada Chicken and pepper stew with potatoes and salad Yogur y pan Yoghurt and bread	10 Cocido completo: sopa de lluvia, garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, pollo, jamón y ternera Madrid bean stew: soup, chickpeas, potato, carrot, chorizo sausage, chicken, ham and beef Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	11 Crema de puerros Cream of leek Albóndigas de ternera con patatas Meatballs with potatoes Yogur y pan Yoghurt and bread	12 Macarrones con salsa de tomate Macaroni in tomato sauce Bacalao a la romana Battered cod Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
15 Crema de verduras Cream of vegetables Lomo asado con patatas fritas Roast pork with chips Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	16 Lacitos de verdura con salsa de tomate Pasta bows with tomato sauce Calamares a la romana Battered squid rings Yogur y pan Yoghurt and bread	17 Judías blancas estofadas Haricot bean stew Croquetas caseras Homemade croquettes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	18 Crema de espinacas Cream of spinach Redondo de ternera Roast veal Yogur y pan Yoghurt and bread	19 SAN JOSÉ
22 Patatas guisadas Potato stew Tortilla francesa Plain omelette with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	23 Crema de calabacín Cream of courgette Pollo en pepitoria Chicken stew Yogur y pan Yoghurt and bread	24 Macarrones con salsa de tomate y queso Macaroni in tomato sauce with cheese Lenguado a la maniere Sole a la maniere Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	25 Sopa de fideos Soup with vermicelli Hamburguesa de ternera con patatas y ensalada Hamburger and chips with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	26 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER HOLIDAYS

TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO PRIMER Y SEGUNDO PLATOS.

Es conveniente que los niños vengán bien desayunados al Colegio.

- El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, panga, mero, ... (según mercado). El pescado 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 CLESA.
- A partir de 4º de Primaria, los alumnos podrán elegir entre 2 variedades de fruta.





Marzo/March 2010

Sugerencias para cenas

Dinner suggestions



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
1 Arroz tres delicias Chinese-style fried rice Filete de pollo con ensalada Chicken breast with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	2 Tortilla de patata con ensalada Spanish omelette with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	3 Sopa de letras Alphabet soup Filete de emperador a la plancha Grilled swordfish steak Yogur y pan Yoghurt and bread	4 Brócoli con patata Broccoli with potato Filete de ternera con ensalada Veal steak with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	5 Crema de espinacas Cream of spinach Chuletas de cerdo con patatas Pork chop with potatoes Yogur y pan Yoghurt and bread
8 Coliflor con patatas Cauliflower with potato Merluza con rodajas de tomate Hake steaks with tomato Yogur y pan Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Cream of courgette Tortilla francesa Plain omelette Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	10 Arroz con verduras Rice with vegetables Salmón a la plancha Grilled salmon Yogur y pan Yoghurt and bread	11 Filete de pollo con patatas y ensalada Chicken steak with potatoes and salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	12 Espárragos Asparagus Redondo de ternera con patatas Roast veal with potatoes Yogur y pan Yoghurt and bread
15 Sopa de lluvia Soup with pasta Chuletas de pavo con ensalada Turkey steaks with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	16 Empanadillas y croquetas caseras con ensalada Homemade pasties and croquettes with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	17 Puré de verduras Cream of vegetables Mero en salsa con ensalada Grouper in sauce with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	18 Ensalada campera Country-style potato salad Tortilla francesa Plain omelette Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	19
22 Salteado de verduras Sautéed vegetables Merluza en salsa Hake in sauce Yogur y pan Yoghurt and bread	23 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Filete de ternera con patatas y ensalada Steak with potatoes and salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	24 Coliflor con patatas Cauliflower with potato Muslitos de pollo en salsa con ensalada Chicken drumsticks in sauce with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	25 Crema de verduras Cream of vegetables Calamares con ensalada Squid rings with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	26

SAN JOSÉ

VACACIONES DE SEMANA SANTA
EASTER HOLIDAYS

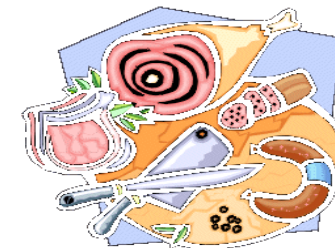




Marzo/March 2010

Sugerencias para desayunos

Breakfast suggestions



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Zumo, leche y cereals Fruit juice, milk and cereal	Leche, pieza de fruta y galletas Milk, fresh fruit and biscuits	Zumo, leche y tostadas con mantequilla y mermelada Fruit juice, milk and toast with butter and jam	Leche, pieza de fruta y magdalenas Milk, fresh fruit and muffins	Leche, zumo y pan de leche Fruit juice, milk and milk loaf

Sugerencias para meriendas

Tea suggestions

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Zumo Fruit juice Sandwich de pavo Turkey sandwich Fruta Fresh fruit	Leche Milk Montado de jamón de york Cooked ham with bread Fruta Fresh fruit	Zumo Fruit juice Sandwich de chorizo Chorizo sandwich Fruta Fresh fruit	Leche Milk Montado de queso Cheese with bread Fruta Fresh fruit	Batido Milkshake Sandwich de salchicón Salami sandwich Fruta Fresh fruit

Dieta blanda / Special diets

NOTA: si el alumno necesita dieta blanda, se intentará adaptar el menú del comedor, cocinando según se precise, si no fuera posible, se seguirá el menú que se adjunta a continuación.
NOTE: if the student requires a special diet, every effort will be made to adapt the Standard menu for that day, and if that in not posible, the following menu will be prepared.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Arroz blanco Boiled white rice Pollo hervido Boiled chicken Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Pasta blanca Plain boiled pasta Pescado al horno Roast fish Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Sopa desgrasada Clear soup Pavo a la plancha Grilled turkey Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Crema de patata y zanahoria Cream of potato and carrot Rollito de jamón york Cooked ham roll Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Arroz blanco Boiled white rice Pescado hervido Boiled fish Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt

