

Alérgicos a la lactosa y
proteínas de la leche

MENÚ COMIDAS

MARTES

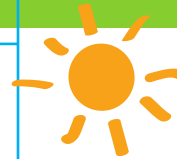
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
NO LECTIVO		3 Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos/ Turkey with paprika and red pepper salad Yogur de soja y pan/ Soy yogurt and bread	4 Sopa de ave y verduras /Chicken and vegetable soup Pescado a la plancha / Grilled fish Manzana , leche de soja y pan/ Apple, soy milk and bread	5 Puré de espinacas/ Spinach puree Lomo a la riojana con patatas fritas/ Pork with french fries Yogur de soja y pan/ Soy yoghurt and bread	6 Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Merluza a la bilbaína /Hake Plátano, leche de soja y pan/ Banana, soy milk and bread		
9 Judías verdes guisadas con tomate y zanahoria / Green beans stew with tomato and carrot Filete de ternera en salsa con puré de patata / Grilled steak with sauce with potatoe puree Fresas con zumo de naranja, leche de soja y pan / Strawberry with orange juice, soy milk and bread	10 Crema de puerros / Cream of Leek Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Yogur de soja y pan / Soy yoghurt and bread	11 Pasta de verduras con salsa boloñesa/ Vegetable pasta with bolognese sauce Lomos de lenguado con guarnición de tomates y orégano/ Flounder with tomatoes and oregano Macedonia de frutas natural de piña, kiwi y melón, leche de soja y pan/ Fruit salad,soy milk and bread	12 DIA DEL COCINERO Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, pollo, ternera y jamón)/ Complete cocido (broth, chickpeas, potatoes, carrots, sausage, chicken, steak and ham) Yogur de soja y pan / Soy Yoghurt and bread	13 Paella de marisco /Seafood rice dish Tortilla de espinacas / Spinach omelette Naranja, leche de soja y pan / Orange, soy milk and bread			
16 Espaguetis con salsa de tomate / Spaghetti with tomato sauce Emperador ajo-pereji y guarnición de calabacín/ Swordfish with garlic and parsley and zucchini Fresas con leche de soja y pan / Strawberries with soy milk and bread	17 Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de pollo con patatas fritas/ Chicken with french fries Yogur de soja y pan/ Soy yoghurt and bread	18 Sopa de arroz y pescado/ Rice and fish soup Cinta de lomo con pisto / Grilled pork with vegetables in tomato sauce Manzana , leche de soja y pan/ Apple, soy milk and bread	19 Crema de verduras / Cream of vegetables Ternera en salsa con verduras / Veal in sauce with vegetables Yogur de soja y pan / Soy yoghurt and bread	20 Lentejas hortelanas /Lentil stew Atún con tomate/ Tuna with tomato Plátano, leche de soja y pan/ Banana, soy milk and bread			
23 DIA DE CASTILLA Y LEÓN Judías blancas con chorizo y morcilla/Haricot bean stew with sausage and blood pudding Lomo adobado con ensalada de queso de burgos y tomate/ Pork with paprika and salad with soft cheese and tomato Manzana reineta , leche de soja y pan/ Apple, soy milk and bread	24 Arroz con pollo y verduras/Rice with chicken and vegetables Salmón al horno con salsa de zanahoria y champiñones/ Baked salmon with carrot and mushrooms sauce Yogur de soja y pan / Soy yoghurt and bread	25 DESCUBRIENDO VERDURAS ... Acelgas rehogadas con patatas y pasas/ Lightly fried chard with potatoes and raisins Albóndigas de ternera con patatas/Meatballs with potatoes Naranja, leche de soja y pan/ Orange, soy milk and bread	26 Pasta con atún y salsa de tomate/ Pasta with tuna and tomato sauce Ragut de pavo con guarnición de verduras/Turkey with vegetables Yogur de soja y pan / Soy yoghurt and bread	27 Patatas guisadas con carne/ Potato and meat stew Merluza a la marinera/ Hake Macedonia de frutas natural de piña, kiwi y melón, leche de soja y pan/ Fruit salad,soy milk and bread			

12
December



Enjoy your



meal

TODOS LOS PRODUCTOS DE LA LISTA DEBE SER CONGELADO 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 congelado 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.