

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

October



Be
healthy,
live
healthy

Sugerencia CENAS

<p>1</p> <p>Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>2</p> <p>Empanada de carne con ensalada completa / Meat pasty with full salad</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit,milk and bread</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>4</p> <p>Brócoli rehogado con patata / Broccoli sauteed with potatoe</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled sepia</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de arroz / Soup of rice</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / Grilled pork</p> <p>Postre lácteo y pan / dairy dessert and bread</p>
<p>8</p> <p>Brocoli rehogado / Broccoli sauteed</p> <p>Empanadillas de atún caseras / Homemade tuna pasty</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>9</p> <p>Tortilla de patata con pisto / Potatoo omelette with vegetables in tomato sauce</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>10</p> <p>Coliflor con bechamel / Cauliflower in sauce</p> <p>Mero en salsa / Mere in sauce</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert</p>	<p>11</p> <p>Puré de patata casero / Homemade potatoe puree</p> <p>Filete de ternera / Grilled veal steak</p> <p>Fruta ,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>12</p> <p>FIESTA</p>
<p>15</p> <p>Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>San jacobos caseros / Homemade breaded cheese and ham</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>16</p> <p>Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Bacalao al horno / Baked cod</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit,milk and bread</p>	<p>17</p> <p>Lombarda con piñones y pasas / Red cabagge with pine nuts and rainsins</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed eggs</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit , milk and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes rehogadas con patata / Green beans sauteed with potatoe</p> <p>Lubina al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert bread</p>
<p>22</p> <p>Espárragos verdes y tomates al horno / Grilled green asparagus and tomatoes</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes / Cream of carrot with croutons</p> <p>Chuletas de sajonia / Saxony chops</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>24</p> <p>Berenjenas rellenas de carne con ensalada de espinacas frescas / Eggplants stuffed with meat and fresh spinach salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Salmón a la plancha / Grilled salmon</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>26</p> <p>Filete de pavo a la plancha con patatas fritas y ensalada de pimientos rojo: Grilled turkey fillet with french fries red peppers salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert bread</p>
<p>29</p> <p>Trucha rellena de bacon con patatas panaderas / Trout stuffed with bacon and baked potatoes</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Magro en salsa / Lean in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>31</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada / Burger with french frires and salad</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert 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.