Colegio Alameda de Osuna

# MENÚ de COMEDOR

# 10 October

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **1**<br>Marmitako / Fresh tuna stew<br><br>Tortilla de calabacín / Zucchini omelette<br><br>Macedonia de frutas, leche y pan / Mixed fruit salad, milk and bread | **2**<br>Judías verdes / Green beans<br><br>Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries<br><br>Yogur natural azucarado y pan / Natural yogurt with sugar, and bread | **3**<br>Pasta son salsa carbonara y queso rallado / Carbonara pasta with cheese<br><br>Merluza en salsa verde con gambas y almejas / Hake in green sauce with shrimp and clams<br><br>Uvas / Melón, pan y leche / Grapes / Melon, bread and milk | **4**<br>Lentejas hortelanas / Lentil stew<br><br>Filete de ternera a la plancha con puré de patata / Grilled steak with mashed potatoes<br><br>Yogur de macedonia y pan / Fruit salad yogurt and bread | **5**<br>Puré de verduras / Vegetable puree<br><br>Emperador con ajo perejil y ensalada de tomate , orégano y queso de Burgos / Swordfish with garlic, tomato salad with oregano and soft cheese<br><br>Plátano, leche y pan/Banana, milk and bread |
| **8**<br>Paella de verduras y pollo / Valencian style rice dish with chicken and vegetables<br><br>Lacón a la gallega / Galician style pork<br><br>Manzana, leche y pan / Apple, milk and bread | **9**<br>Crema de zanahoria con picatostes / Cream of carrots with croutons1<br><br>Salmón a la menier / Salmon with a lemon sauce<br><br>Natillas y pan / Pudding and bread | **10**<br>Cocido completo : sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera y jamón / Complete cocido (broth, chickpeas, potatoes, carrots, sausage, chicken, steak and ham)<br><br>Mandarina y pan / Mandarin and bread | **11**<br>Pasta marinera / Pasta with gulas and shrimp<br><br>Filete de pollo a la plancha con lombarda / Grilled chicken with red cabbage<br><br>Yogur de fresa y pan / Strawberry yogurt and bread. | **12**<br><br>**FIESTA** |
| **15**<br>Arroz tres delicias/Chinese style rice<br><br>Atún con cebolla y tomate / Tuna with onion and tomato<br><br>Plátano, pan y leche / Banana, milk and bread | **16**<br>Judías blancas con grelos / White bean stew with turnips<br><br>Filete de pavo con puré de patata / Turkey fillet with mashed potatoes<br><br>Yogur de limón y pan / Lemon yogurt and bread | **17**<br>Menestra verduras / Sauteed mixed vegetables<br><br>Cinta de lomo con pimientos verdes / Pork with green peppers<br><br>Caqui /manzana verde , pan y leche / Fruit, milk and bread | **18**<br>Pasta boloñesa con queso rallado / Bolognese pasta with sprinkled cheese<br><br>Lomos de lenguado con brócoli / Sole with broccoli<br><br>Yogur natural azucarado y pan / Natural yogurt with sugar, and bread | **19**<br>Crema espinacas / Cream of spinach<br><br>Albóndigas de ternera con patatas dado / Meatballs with cubed potatoes<br><br>Uvas / mandarina, pan y leche / Gr[illegible] bread and milk |
| **22**<br>Arroz con salchichas y tomate / Rice with sausage and tomatoes<br><br>Ternera con verduras / Steak with vegetables<br><br>Manzana, leche y pan / Apple, milk and bread | **23**<br>Acelgas con bacon / Chard with bacon<br><br>Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries<br><br>Petit-suisse y pan / Petit-suisse and bread | **24**<br>Patatas con carne / Potato and meat stew<br><br>Merluza salteado con champiñones / Salted hake with mushrooms<br><br>Plátano, pan y leche / Banana, milk and bread | **25**<br>Lentejas estofadas con chorizo / Lentil stew with sausage<br><br>Tortilla de espinacas / Spinach omelette<br><br>Yogur de macedonia / Fruit salad yogurt | **26**<br>Crema de calabaza / Cream of pumpkin<br><br>Lasaña de atún / Tuna lasagna.<br><br>Mandarina y pan / Mandarin and bread |
| **29**<br>Guisantes con jamón / Sauteed peas with ham<br><br>Croquetas con pisto/ / Croquettes with mixed vegetables in sauce<br><br>Macedonia de frutas, leche y pan / Mixed fruit salad, milk and bread | **30**<br>Alubias plancheta con marisco / Beans with seafood<br><br>Filete pollo a la plancha con ensalada de espinacas / Grilled chicken with spinach salad<br><br>Yogur de fresa, y pan / Strawberry yogurt, and bread | **31**<br>Sopa de picadillo / Soup with vegetables<br><br>Emperador con habitas rehogadas / Swordfish with lightly fried beans<br><br>Manzana, leche y pan / Apple, milk and bread | | |

Bon appetit!

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 ºC, 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.