

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

March



Be
healthy,
live
healthy

Sugerencia CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 Crema de calabacin / Cream of zucchini Salchichas de pavo / Turkey sausage Fruta, leche y pan / Fruit ,milk and bread	6 Brocoli rehogado / Broccoli sauteed Sepia a la plancha / Grilled sepia Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	7 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo Magro en salsa / Lean in sauce h Fruta, leche y pan / Fruit, milk or bread	8 Coliflor con bechamel / Cauliflower in sauce Bacaladitos rebozados / Breaded fish Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
11 Sopa / Soup Mero en salsa / Mere in sauce Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	12 Arroz tres delicias / Chinese style rice Chuletas de cerdo a la plancha / Grilled Pork chops Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	13 Lombarda con manzana, piñones y pasas / Red cabbage with apple, pine nuts and rainsins Alitas de pollo con patatas fritas / Chicken swings with french fries Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	14 Empanadillas caseras de atun con ensalada completa de espinacas / Homemade tuna pasty with full spinach salad Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	15 Berenjenas rellenas de carne y verduras / Stuffed eggplants with meat and vegetables Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
18 Parrilla de verduras / Grilled Vegetables Gallo a la plancha / Grilled fish Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	19 Crema de puerros / Cream of leeks Cinta de lomo a la plancha / Grilled pork Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	20 Judías verdes con patata y zanahoria / Green beans with potatoe and carrot Lubina al horno / Baked fish Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	21 Lasaña de verduras / Vegetable lasagna Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	22 Espárragos verdes / Green asparagus Solomillo de pavo en salsa con patatas panaderas / Turkey in sauce with baked potatoes Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
25 Ensalada completa / Full salad Hamburguesa de ternera con patatas fritas / Burger with french fries Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	26 Tortilla de patata con pisto y pimientos verdes / Potatoe omelette with vegetables in tomato sauce and green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	27 Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	28 Sopa / Soup Trucha rellena de bacon al horno / baked Stuffed trout with bacon Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	29 Crema de verduras / Cream of vegetables Chuletas de sajonia / Saxony chops Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit 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.