

Alérgicos a la lactosa y
proteínas de la leche

MENÚ COMIDAS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

March



Enjoy
your



meal

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 Macarrones boloñesa / Pasta with bolognesa sauce Emperador a la plancha con ajo y perejil / Grilled swordfish with garlic and parsley Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	6 Lentejas con verduras / Lentil stew with vegetables Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet Naranja , leche de soja y pan / Orange, soy milk and bread	7 Sopa de lluvia / Soup Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Yogur de soja o Fruta y pan / Soy yogurt or Fruit and bread	8 Crema de verduras / Cream of vegetables Berenjena rellena / Stuffed eggplant Manzana roja , leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread
11 Guisantes con jamón / Peas with ham Albóndigas de pollo con arroz / Meatballs with rice Fresas , leche de soja y pan / Strawberry, soy milk and bread	12 Crema de calabacín / Cream of zucchini Merluza a la romana/ Breaded hake Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or Fruit and bread	13 Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed Filete de ternera con patatas fritas / Grilled veal steak with french fries Manzana verde, leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread	14 Cocido completo (sopa, garbanzos, zanahoria, patata, repollo, chorizo, ternera, jamón y pollo) / Complete cocido (Broth, chickpeas, carrot, potatoe, cabbage, sausage, veal, ham and chicken) Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	15 Pasta con tomate / Pasta with tomato sauce Salmón a la plancha / Grilled salmon Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread
18 Puré de zanahoria y acelgas / Carrot and chard puree Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Naranja, leche de soja y pan / Orange, soy milk and bread	19 Judías blancas con chorizo / Beans stew with sausage Emperador a la plancha con ajo y perejil / Grilled swordfish with garlic and parsley Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	20 Sopa de ave / Soup Filete de ternera con ensalada / Grilled veal steak with salad Fresas, leche de soja y pan / Strawberry, soy milk and bread	21 Crema de calabaza o pisto / Cream of pumpkin or vegetables in tomato sauce Croquetas de jamón /Ham Croquettes Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Tortilla de patata / Potatoe omelette Macedonia fruta natural, leche de soja y pan / Natural fruit salad,soy milk and bread
25 Patatas con carne / Potatoes stew with meat Empanadillas de atún/ Tuna pasty Manzana roja , pan y leche de soja / Red apple, bread and soy milk	26 Lentejas hortelanas / Lentil stew with vegetables Brocheta de pollo adobado / Marinated chicken brochette Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	27 Macarrones con chorizo y queso/ Pasta with sausage and cheese Ternera en salsa con verduras y patata / Veal in sauce with vegetables and potatoe Plátano, leche de soja y pan / Banana,soy milk and bread	28 Crema de verduras / Cream of vegetables Filete empanado con ensalada / Breaded fillet with salad Yogur de soja o fruta y pan / Soy yogurt or fruit and bread	29 Judías pintas con arroz / Pinto beans stew with rice Merluza a la plancha / Grilled hake Naranja , leche de soja y pan / Orange, Soy milk and brea

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 °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.