



Be
healthy,
live
healthy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				6 Lombarda con piñones y pasas / red cabbage with pine nuts and raisins Huevos rellenos / Stuffed eggs Postre lácteo y pan / dairy dessert and bread
9 Dorada al horno con patatas panaderas / Baked fish with potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	10 Crema de puerros / Cream of leeks Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	11 Judías verdes estofadas / Green beans stew Magro en salsa / Lean in sauce Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	12 Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo Sepia a la plancha / Grilled sepia Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	13 Ensalada de arroz / Rice salad Salchichas de pavo / Turkey sausages Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread
16 Ensalada completa de espinacas / Full spinach salad Calamares a la romana / Breaded squids Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	17 Crema de verduras / Cream of Vegetables Empanada de carne / Meat pasty Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	18 Sopa / Soup Gallo a la plancha / Grilled fish Postre lácteo y pan / dairy dessert and bread	19 Espárragos verdes a la plancha / Grilled green asparagus San jacobó casero / Mohemade breaded cheese and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	20 Tortilla de patata con pinto y pimientos verdes / Potatoe omelette with vegetables in tomato sauce and green peppers Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread
23 Tomates al horno con atún a la plancha / Baked tomatoes with grilled tuna Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	24 Berenjenas rellenas con verduras y queso / Stuffed eggplants with vegetables and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	25 Coliflor con bechamel / Cauliflower with sauce Mero a la plancha / Grilled mere Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	26 Verduras al horno / Baked vegetables Lacón a la plancha con patata / Grilled ham with potato Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	27 Revuelto de champiñones / Scrambled eggs with mushrooms Solomillos de pollo a la plancha / Grilled chicken Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread
30 Puré de verduras / Vegetables puree Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak 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. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			