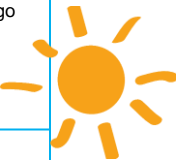


# MENÚ COMIDAS

# 10

October



Enjoy your



meal

**Alérgicos a legumbres**

## LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES

<p><b>1</b> Crema de zanahoria con picatostes / Carrot cream with croutons</p> <p>Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with French fries</p> <p>Yogur natural azucarado o fruta y pan / Natural yogurt with sugar or fruit and bread</p>	<p><b>2</b> Pasta carbonara con queso rallado / Pasta carbonara with cheese</p> <p>Merluza al horno / Baked hake</p> <p>Uvas, leche y pan / Grapes, milk and bread</p>	<p><b>3</b> Sopa / Soup</p> <p>Filete de ternera con puré de patata / Grilled veal steak with mashed potatoes</p> <p>Yogur de fresa o fruta y pan / Strawberry yogurt or fruit and bread</p>	<p><b>4</b> Arroz con verduras / Rice with vegetables</p> <p>Emperador con ajo y perejil con ensalada de tomate, oregano y queso fresco / Swordfish with garlic and tomato, oregano and soft cheese</p> <p>Plátano, leche y pan /Banana, milk and bread.</p>	
<p><b>7</b> Paella de pollo y verduras / Valencian style rice with chicken and vegetables</p> <p>Lacón a la gallega / Lacon,</p> <p>Manzana, leche y pan / Apple, milk and bread</p>	<p><b>8</b> Puré de verduras / Vegetables puree</p> <p>Salmón a la meniere / Salmon with a lemon sauce</p> <p>Natillas o fruta y pan / Custard or fruit and bread.</p>	<p><b>9</b> Sopa / Soup</p> <p>Tortilla / Omelette</p> <p>Melón , leche y pan / Melon, milk and bread</p>	<p><b>10</b> Verduras salteadas / Vegetables sauteed</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with French fries</p> <p>Yogur de limón o fruta y pan / Lemon yogurt or fruit and bread</p>	<p><b>11</b> Pasta con chorizo / Pasta with sausage</p> <p>Bacalao al horno con ensalada / Baked cod with salad</p> <p>Macedonia de frutas natural, leche y pan / Natural fruit salad, milk and bread</p>
<p><b>14</b> Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Atún con cebolla / Tuna with onion</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread</p>	<p><b>15</b> Sopa / Soup</p> <p>Filete de pavo con ensalada /Turkey fillet with salad</p> <p>Yogur de Macedonia o fruta y pan /Fruit salad Yogurt or fruit and bread</p>	<p><b>16</b> Crema de zanahoria y patata / Cream of carrot and potatoe</p> <p>Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers</p> <p>Manzana, leche y pan /Apple, milk and bread</p>	<p><b>17</b> Pasta boloñesa con queso / Pasta with meat and tomato sauce and cheese</p> <p>Lomos de lenguado con brocoli / Sole with broccoli</p> <p>Yogur natural azucarado o fruta y pan / Natural yogurt with sugar or fruit and bread</p>	<p><b>18</b> Crema de espinacas / Cream of Spinach</p> <p>Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice</p> <p>Uvas, leche y pan / Grapes, milk and bread</p>
<p><b>21</b> Acelgas con bacon o puré de acelgas/ Chard with bacon or chard puree</p> <p>Filete de pollo con patatas fritas / Chicken fillet with french fries</p> <p>Piña, leche y pan./ Pineapple, milk and bread</p>	<p><b>22</b> Arroz con tonate / Rice with tomato sauce</p> <p>Ternera con verduras / Veal in sauce with vegetables</p> <p>Petit Suisse o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread.</p>	<p><b>23</b> Patatas con carne / Potatoes stew with meat</p> <p>Merluza con champiñones / Hake with mushrooms</p> <p>Plátano ,leche y pan / Banana,milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Sopa / Soup</p> <p>Tortilla de calabacín / Zucchini omelette</p> <p>Yogur de fresa o fruta y pan / Strawberry yogurt or fruit and bread.</p>	<p><b>25</b> Crema de calabaza/ Cream of pumpkin.</p> <p>Lasaña de atún / Tuna lasagna</p> <p>Mandarina, leche y pan /Mandarin, milk and bread</p>
<p><b>28</b> Crema de verduras o pisto / Vegetables sautéed or vegetables in tomato sauce</p> <p>Croquetas caseras / Homemade croquettes</p> <p>Macedonia de frutas, leche y pan/Mixed fruit salad, milk and bread.</p>	<p><b>29</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Yogur de limón o fruta y pan / Lemon Yogurt or fruit and bread.</p>	<p><b>30</b> Sopa de picadillo / Soup with meat and egg</p> <p>Emperador / Swordfish</p> <p>Manzana ,leche y pan / Apple ,milk and bread.</p>	<p><b>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO.</b></p> <p><b>*LAS GUARNICIONES DE VERDURAS SERÁN OPCIONALES PARA LOS ALUMNOS QUE LO DESEEN</b></p> <p>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>	