

MENÚ COMIDAS

Alérgicos a la lactosa
proteínas de la leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	8 Arroz con tomate / Rice with tomato sauce Filete de ternera con ensalada / Grilled veal steak with salad Manzana, leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread	9 Lentejas con verduras / Lentil stew with vegetables Pincho moruno / Marinated pork Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	10 Pasta boloñesa / Bolognese pasta Salmón a la plancha / Grilled salmon Naranja y pan / Orange and bread
13 Crema de espinacas con picatostes / Cream of spinach with croutons Cinta de lomo con pisto/ Grilled pork with vegetables in tomato sauce Mandarina y pan / Mandarin and bread	14 Guisantes con jamón / Peas sauteed with ham Pollo asado con patatas / Roasted chicken with french fries Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	15 Espaguetis boloñesa / Pasta with bolognese sauce Rape al horno con calabacín a la planchas / Baked fish with grilled zucchini Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread	16 Sopa de picadillo / Soup with boiled egg and ham Lasaña de carne sin leche / Meat lasagna without milk Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	17 Judías blancas con chorizo / Beans stew with sausage Merluza a la plancha con ensalada / Grilled hake with salad Macedonia natural de frutas, leche de soja y pan / Natural fruit salad, soy milk and bread
20 Paella de marisco / Rice with seafood Tortilla con pimientos verdes/ omelette with green peppers Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread	21 Crema de calabacín / Cream of zucchini Bacalao al horno con patatas panaderas / Baked cod with baked potatoes. Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	22 Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, jamón, pollo y ternera) / Complete cocido (broth, chickpeas, potatoes,carrots, cabnagge, sausage, ham, chicken and veal) Naranja y pan / Orange and bread	23 Macarrones con chorizo / Pasta with sausage and tomato sauce Gallo San Pedro a la plancha con brócoli / Grilled fish with broccoli Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	24 Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed Filete de pollo a la plancha con patatas / Grilled chicken with potatoes Manzana, leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread
27 Patatas con carne / Potatoes stew with meat Cabracho a la plancha con tomates al horno / Grilled fish with baked tomatoes Macedonia natural de frutas, leche de soja y pan / Natural fruit salad, soy milk and bread	28 Menestra de verduras / Sauteed vegetables Croquetas caseras sin leche con ensalada/ Homemade croquettes without milk and with salad Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	29 Judías pintas con arroz / Pinto beans stew with rice Filete de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey with salad Mandarina y pan / Mandarin and bread	30 Crema de verduras / Cream of vegetables Merluza a la plancha con ensalada / Grilled fish Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread	31 Sopa de cocido / Broth Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs with tomato sauce and potatoes. Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread

1

January



Enjoy your



meal

*TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO.

*LAS GUARNICIONES DE VERDURA SON OPCIONALES PARA LOS ALUMNOS QUE LO DESEEN

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. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.