

Alérgicos a legumbres

MENÚ COMIDAS

1

January



Enjoy your



meal

Bon appetit!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz con tomate / Rice with tomato sauce Filete de ternera con ensalada / Grilled veal steak with salad Manzana, leche y pan / Apple, milk and bread	9 Sopa de cocido / Soup Pincho moruno / Marinated pork Yogur natural o fruta y pan / Natural yogurt or fruit and bread	10 Pasta boloñesa con queso / Bolognese pasta with cheese 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 Arroz con tomate / Rice with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roasted chicken with french fries Yogur de macedonia o fruta y pan / Fruit salad yogurt or fruit and bread	15 Espaguetis carbonara / Pasta with carbonara sauce Rape al horno con calabacín a la planchas / Baked fish with grilled zucchini Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread	16 Sopa de picadillo / Soup with boiled egg and ham Lasaña de carne / Meat lasagna. Yogur de limón o fruta y pan / Lemon yogurt or fruit with bread	17 Patatas con carne / Potatoes stew with meat Merluza a la plancha con ensalada / Grilled hake with salad Macedonia natural de frutas, leche y pan / Natural fruit salad, milk and bread
20 Paella de marisco / Rice with seafood Tortilla con pimientos verdes/ omelette with green peppers Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread	21 Crema de calabacín / Cream of zucchini Bacalao al horno con patatas panaderas / Baked cod with baked potatoes. Yogur natural o fruta y pan / Natural yogurt or fruit and bread	22 Cocido completo (sopa, patata, zanahoria, repollo, chorizo, jamón, pollo y ternera) / Complete cocido (broth, 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 Petit suisse o fruta y pan / Yogurt or fruit and bread	24 Arroz tres delicias / Rice style chinese Filete de pollo a la plancha con patatas / Grilled chicken with potatoes Manzana, leche y pan / Apple, 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 de frutas natural, leche y pan / Natural fruit salad, milk and bread	28 Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Croquetas caseras con ensalada/ Homemade croquettes with salad Yogur de fresa o fruta y pan / Strawberry yogurt or fruit and bread	29 Arroz con verduras / Rice with vegetables 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 Yogur de macedonia o fruta y pan / Fruit salad yogurt 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 y pan / Banana, milk and bread

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

*LAS GUARNICIONES DE VERDURAS SERÁN OPCIONALES PARA LOS ALUMNOS QUE LO DESEEN

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.