

# DE SAYUNOS

03

March



a.m

Start strong



p.m

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>Leche con nesquik, zumo natural con galletas variadas / Chocolate milk, natural juice and biscuits 1,3,6,7,11*</p> <p>Fruta / Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural y pan con embutido / Chocolate milk, natural juice and cereal 1,6,7*</p> <p>Fruta /Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con magdalenas de aceite de oliva / Chocolat milk , natural juice and olive oil muffins.1,3,7</p> <p>Fruta /Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con tostadas, mantequilla y mermelada, aceite o embutido / Chocolate milk, natural juice, toast with butter and jam or olive oil or salami 1,3,6,7,11</p> <p>Fruta / Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con churros / Chocolate milk ,natural juice and churros 1, 7</p> <p>Fruta / Fruit</p>
--	---	--	---	--

Para los niños que presentan intolerancia al gluten: pastas Guillón sin gluten, magdalenas brioches sin gluten, galletas sin gluten, y cereales recubiertos de chocolate sin gluten.



## Sugerencia DE SAYUNOS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>Leche, zumo y cereales / Milk, juice and cereal</p>	<p>Leche, pieza de fruta y galletas / Milk, fruit and cookies</p>	<p>Leche, zumo y tostadas con mantequilla y mermelada / Milk, juice, and toast with butter and jam</p>	<p>Leche, pieza de fruta y bizcocho/ Milk, fruit and cake</p>	<p>Leche, zumo y pan de leche con jamón / Milk, juice and bread with ham</p>
--	---	--	---	--



## Sugerencia MERIENDAS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>Zumo, sandwich de pavo y pieza de fruta / Juice, turkey sandwich and fruit</p>	<p>Leche, montado de jamón york y pieza de fruta / milk, ham finger sandwich and fruit</p>	<p>Zumo, sandwich de chorizo y pieza de fruta / Juice, chorizo sandwich and fruit</p>	<p>Leche, montado de queso y pieza de fruta / milk, cheese finger sandwich and fruit</p>	<p>Batido, sandwich de salchichón y pieza de fruta / Milkshake, sausage sandwich and fruit</p>
---	--	---	--	--

\*CONSULTAR LEYENDA SOBRE ALÉRGENOS EN EL MENÚ DE COMIDAS

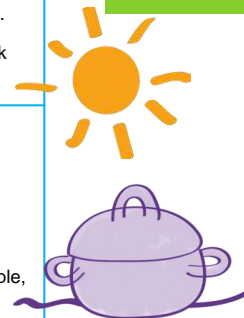
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p><b>2</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Paella de marisco / Rice with seafood.2,14</p> <p>Hamburguesa de pollo / Burger chicken</p> <p>Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.1,7</p>	<p><b>4</b></p> <p>Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables</p> <p>Lacón a la gallega / Pork</p> <p>Naranja y pan / Orange and bread.1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth 1,3</p> <p>Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.</p> <p>Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.1</p> <p>Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad.1,3,4,12.</p> <p>Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.1,7</p>
<p><b>9</b></p> <p>Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed</p> <p>Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.1,7</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín / Cream of zucchini</p> <p>Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries</p> <p>Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.1,3</p> <p>Bacalao al horno con calabacín a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,4</p> <p>Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.1,7</p>	<p><b>12</b></p> <p>Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbaggepotato, carrot,chicken,chorizo,ham and veal).1,3</p> <p>Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con tomate / White rice with tomato sauce</p> <p>Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.4</p> <p>Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.1,7</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed</p> <p>Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes1,3,7</p> <p>Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.1,7</p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat</p> <p>Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.4</p> <p>Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido / Broth.1,3</p> <p>Lasaña de carne / Meat lasagna.1,3,7</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.1,7</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice.</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad.12</p> <p>Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pasta con atún / Pasta with tuna.1,3,4</p> <p>Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.4</p> <p>Naranja y pan / Orange and bread.1</p>
<p><b>23</b></p> <p>Arroz tres delicias / Rice style chinesse.3,</p> <p>Chuletas de pavo con ensalada de pimientos rojos / Turkey chops with red peppers salad.</p> <p>Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.1,7</p>	<p><b>24</b></p> <p>Guisantes con jamón / Peas with ham</p> <p>Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers</p> <p>Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.1,3,7</p> <p>Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli.4</p> <p>Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad.12</p> <p>Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.1,7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.4,12</p> <p>Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7</p>
<p><b>30</b></p> <p>Menestra de verduras o judías verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs in tomato sauce with cubed potatoes.6</p> <p>Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.1,7</p>	<p><b>31</b></p> <p>Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo</p> <p>Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.4</p> <p>Yogur de macedonia , fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. LAS GUARNICIONES DE VERDURA SON OPCIONALES.</b>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.</p>		

Alérgenos que pueden contener los alimentos:

- 1.Cereales que contengan gluten
2. Crustáceos o productos a base de crustáceos
3. Huevos y productos a base de huevo
4. Pescado y productos a base de pescado
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets
6. Soja y productos a base de soja
7. Leche y sus derivados (incluida lactosa)
8. Frutos de cáscara
9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo-
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos

Bon appétit!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>3</b> Arroz blanco / White rice Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>4</b> Patatas hervidas con aceite de oliva / Boiled potatoes with olive oil Lacón a la plancha / Grilled ham  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>5</b> Sopa / Broth Tortilla francesa / Omelette  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>6</b> Crema de zanahoria / Cream of carrot  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	
<b>9</b> Patatas hervidas con aceite de oliva / Boiled potatoes with olive oil  Lacón a la plancha / Grilled ham  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>11</b> Pasta cocida / Boiled pasta  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>12</b> Sopa / Broth  Pollo hervido / Boiled chicken  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>13</b> Arroz blanco / White rice  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	
<b>16</b> Crema de zanahorias / Cream of carrots  Jamón york / Ham  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>17</b> Patatas hervidas con pollo y aceite de oliva / Boiled potatoes with chicken and olive oil  Pescado a la plancha / Grilled fish  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>18</b> Sopa / Broth  Tortilla francesa / Omelette  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>19</b> Arroz blanco / White rice  Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>20</b> Pasta blanca / Boiled pasta  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	
<b>23</b> Arroz blanco / White rice  Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>24</b> Patatas hervidas con aceite de oliva / Boiled potatoes with olive oil Lacón a la plancha / Grilled ham  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>25</b> Pasta cocida / Boiled pasta  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>26</b> Sopa / Broth  Tortilla francesa / Omelette  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread.	<b>27</b> Crema de patata / Cream of potato  Pescado a la plancha / Grilled fish  Fruta y pan / Fruit and bread	
<b>30</b> Arroz blanco / White rice  Tortilla francesa / Omelette  Fruta y pan / Fruit and bread	<b>31</b> Patatas hervidas con pollo y aceite de oliva / Boiled potatoes with chicken and olive oil  Pescado a la plancha / Grilled fish  Yogur natural y pan / Natural yoghurt and bread				



Enjoy your



meal



Be  
healthy,  
live  
healthy

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>2</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Mero con verduras al horno / Baked mere with vegetables</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruuit, milk and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Filete de pavo adobado con puré de patata / Grilled turkey with mashed potatoes</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ensaladilla rusa / Vegetables with mayo</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled squid</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Tortilla de calabacin con pisto / Zucchini omelette with vegetables in tomato sauce</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa de verduras / Soup of vegetables</p> <p>Lenguado a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Berenjenas rellenas de carne y verduras / Stuffed aubergine with meat and vegetables</p> <p>Fruta,leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Coliflor gratinada / Grated cauliflower</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Lubina al horno / Baked fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Pincho moruno / Pork skewer</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>16</b></p> <p>Sopa de pescado / Fish soup</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espárragos verdes y tomates a la plancha / Grilled green asparagus and tomatoes</p> <p>Solomillo de pavo al horno / Baked turkey</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Dorada al horno con patata cocida y ensalada de espinacas / Baked fish with baked potatoe and spinach salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Brocoli rehogado / Broccoli sautéed</p> <p>Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Magro en salsa y patatas fritas / Pork in sauce with french fries</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>23</b></p> <p>Ensalada de judías verdes con huevo cocido, tomatem atún y queso / Green beans salad with boiled egg, tomato, tuna and cheese</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Rape a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lombarda con piñones y pasas / Red cabbage with pine nuts and raisins</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alitas de pollo con patatas gajo al horno y ensalada / Chicken wings with baked potatoes and salad</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>
<p><b>30</b></p> <p>Lasaña de verduras / Vegetable lasgna</p> <p>Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p>Croquetas caseras con ensalada complete de espinacas / Homemade croquettes with spinach salad</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>			

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>NO LECTIVO</b>	<p><b>3</b> Paella de marisco / Rice with seafood.  Hamburguesa de pollo / Burger chicken  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>4</b> Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables  Lacón a la gallega / Pork  Naranja y pan / Orange and bread.1</p>	<p><b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>6</b> Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.  Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad.  Manzana leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread.</p>	
<p><b>9</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed  Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini  Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Bacalao al horno con calabacín a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,  Macedonia de frutas, leche de soja y pan / Fruit salad, soy milk and bread.</p>	<p><b>12</b> Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato,carrot,chicken,chorizo,ham and veal).1,3  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.  Piña , leche de soja y pan / Pineapple, soy milk and bread.</p>	
<p><b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  Croquetas caseras de jamón sin leche / Homemade ham croquettes without milk  Fresas, leche de soja y pan / Strawberries, soy milk and bread.</p>	<p><b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Lasaña de carne sin leche / Meat lasagna without milk  Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread</p>	<p><b>19</b> Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice  Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>20</b> Pasta con atún / Pasta with tuna.  Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.  Naranja y pan / Orange and bread.</p>	
<p><b>23</b> Arroz tres delicias / Rice style chinessa.  Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad  Macedonia de frutas, leche de soja y pan / Fruit salad, soy milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Guisantes con jamón / Peas with ham chinese.  Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>25</b> Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce.  Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli  Manzana leche de soja y pan / Apple, soy milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables  Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.  Plátano, leche de soja y pan / Banana, soy milk and bread</p>	
<p><b>30</b> Menestra de verduras o judías verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed  Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs in tomato sauce with cubed potatoes.  Fresas, leche de soja y pan / Strawberries, soy milk and bread</p>	<p><b>31</b> Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo  Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.  Postre lácteo de soja o fruta y pan / Soy dairy dessert or fruit and bread</p>	<p><b>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO.LAS GUARNICIONES DE VERDURA SON OPCIONALES.</b> Es conveniente que los niños vengán bien desayunados al Colegio. El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, merlu... 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 alérgicos e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			



Enjoy your



meal





energicos a moluscos y marisco

MENÚ COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

**3**  
Paella valenciana / Valencian style rice  
  
Hamburguesa de pollo / Burger chicken  
  
Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.

**4**  
Judias blancas con verduras /Beans stew with vegetables  
  
Lacón a la gallega / Pork  
  
Naranja y pan / Orange and bread.

**5**  
Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  
  
Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  
  
Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.

**6**  
Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.  
  
Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad.  
  
Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.

**9**  
Judias verdes rehogadas / Green beans sauteed  
  
Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  
  
Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread

**10**  
Crema de calabacin / Cream of zucchini  
  
Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  
  
Petit suisse ,fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1

**11**  
Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  
  
Bacalao al horno con calabacin a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,  
  
Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.

**12**  
Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo.patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato ,carrot,chicken,chorizo,ham and veal).  
  
Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.

**13**  
Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  
  
Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.  
  
Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.

**16**  
Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  
  
Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes  
  
Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.

**17**  
Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  
  
Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.  
  
Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.

**18**  
Sopa de cocido / Broth.  
  
Lasaña de carne / Meat lasagna.  
  
Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.

**19**  
Judias pintas con arroz /Pinto beans stew with rice  
  
Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad  
  
Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread.

**20**  
Pasta con atún / Pasta with tuna.  
  
Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.  
  
Naranja y pan / Orange and bread.

**23**  
Arroz tres delicias / Rice style chinese.  
  
Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad  
  
Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.

**24**  
Guisantes con jamón / Peas with ham  
  
Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  
  
Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.

**25**  
Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.  
  
Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli  
  
Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.

**26**  
Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables  
  
Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  
  
Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.

**27**  
Crema de verduras / Cream of vegetables  
  
Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.  
  
Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.

**30**  
Menestra de verduras o judías verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed  
  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs in tomato sauce with cubed potatoes.  
  
Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.

**31**  
Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo  
  
Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.  
  
Yogur de macedonia , fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.

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

03

March



Enjoy your



meal



Enjoy your



meal

**MENÚ COMIDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b> Paella de marisco / Rice with seafood.</p> <p>Hamburguesa de pollo / Burger chicken</p> <p>Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.</p>	<p><b>4</b> Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables</p> <p>Lacón a la gallega / Pork</p> <p>Naranja y pan / Orange and bread.</p>	<p><b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth</p> <p>Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.</p> <p>Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.</p> <p>Merluza a la plancha con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Grilled fish with baked tomatoes or tomato salad.</p> <p>Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.</p>
<p><b>9</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed</p> <p>Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini</p> <p>Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries</p> <p>Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Bacalao al horno con calabacín a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,</p> <p>Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.</p>	<p><b>12</b> Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato ,carrot,chicken,chorizo,ham and veal).1,3</p> <p>Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce</p> <p>Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.</p> <p>Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.</p>
<p><b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed</p> <p>Croquetas caseras de jamón sin huevo / Homemade ham croquettes without egg</p> <p>Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.</p>	<p><b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat</p> <p>Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.</p> <p>Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.</p> <p>Lasaña de carne sin huevo / Meat lasagna without egg</p> <p>Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>19</b> Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad</p> <p>Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>20</b> Pasta con atún / Pasta with tuna.</p> <p>Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.</p> <p>Naranja y pan / Orange and bread.</p>
<p><b>23</b> Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce</p> <p>Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad</p> <p>Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Guisantes con jamón / Peas with ham</p> <p>Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers</p> <p>Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.</p>	<p><b>25</b> Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.</p> <p>Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli</p> <p>Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad</p> <p>Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.</p>	<p><b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad</p> <p>Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b> Paella de marisco / Rice with seafood.  Hamburguesa de pollo / Burger chicken  Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.</p>	<p><b>4</b> Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables  Lacón a la gallega / Pork  Naranja y pan / Orange and bread.</p>	<p><b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.  Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad.  Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.</p>
<p><b>9</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed  Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini  Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Bacalao al horno con calabacín a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,  Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.</p>	<p><b>12</b> Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato ,carrot,chicken,chorizo,ham and veal).  Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.  Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.</p>
<p><b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes1  Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.</p>	<p><b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.  Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Lasaña de carne / Meat lasagna.  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>19</b> Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice  Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad  Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>20</b> Pasta con atún / Pasta with tuna.  Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.  Naranja y pan / Orange and bread.1</p>
<p><b>23</b> Arroz tres delicias / Rice style chinese.  Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad  Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Guisantes con jamón / Peas with ham  Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.</p>	<p><b>25</b> Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli  Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.</p>	<p><b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables  Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.  Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>



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.** 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, yogurt, 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.](#)





*Enjoy your*



*meal*

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**

<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b> Paella de marisco / Rice with seafood.  Hamburguesa de pollo / Burger chicken  Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.</p>	<p><b>4</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Lacón a la gallega / Pork  Naranja y pan / Orange and bread.</p>	<p><b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.  Merluza a la romana con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Baked fish with baked tomatoes or tomato salad.  Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.</p>
<p><b>9</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini  Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Bacalao al horno con calabacín a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.,  Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.</p>	<p><b>12</b> Cocido completo sin garbanzos (Sopa,repollo, patata, zanahoria, pollo, chorizo, jamón ternera)/Broth,cabbage, potato, carrot, chicken, chorizo, ham and veal).  Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.  Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.</p>
<p><b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes  Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.</p>	<p><b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.  Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Lasaña de carne / Meat lasagna.  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>19</b> Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce  Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad  Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>20</b> Pasta con atún / Pasta with tuna.  Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.  Naranja y pan / Orange and bread.</p>
<p><b>23</b> Arroz tres delicias / Rice style chinesse.  Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad  Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Pure de calabacín / Zucchini puree  Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.</p>	<p><b>25</b> Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli  Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth.  Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.</p>	<p><b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables  Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.  Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>

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



Enjoy your



meal

**MENÚ COMIDAS**

**LUNES      MARTES      MIÉRCOLES      JUEVES      VIERNES**

<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b> Paella valenciana / Valencian style rice  Hamburguesa de pollo / Burger chicken  Yogur de limón ,frutay pan / Lemon yogurt , fruit and bread.</p>	<p><b>4</b> Judías blancas con verduras /Beans stew with vegetables  Lacón a la gallega / Pork  Naranja y pan / Orange and bread.</p>	<p><b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  Yogur natural, fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de verduras con picatostes /Cream of vegetables with croutons.  Tortilla de patata con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate / Omelette with baked tomatoes or tomato salad.  Manzana leche y pan / Apple, milk and bread.</p>
<p><b>9</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed  Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini  Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  Petit suisse ,frutay pan / Yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Filete de ternera con calabacín a la plancha / Grilled veal steak with grilled zucchini.,  Macedonia de frutas, leche y pan / Fruit salad, milk and bread.</p>	<p><b>12</b> Cocido completo(Sopa,garbanzo, pollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotat o,carrot,chicken,chorizo,ham and veal).  Yogur de fresa ,fruta y pan / Strawberry yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  Tortilla francesa con brócoli / Omelette with broccoli.  Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread</p>
<p><b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  Croquetas caseras de jamón / Homemade ham croquettes  Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread.</p>	<p><b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Fielte de pavo con champiñones / Grilled turkey with mushrooms.  Yogur de macedonia,fruta y pan / Fruit salad yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Lasaña de carne / Meat lasagna.  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.1</p>	<p><b>19</b> Judías pintas con arroz /Pinto beans stew with rice  Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad  Yogur natural, fruta y pan /Natural yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>20</b> Pasta con salsa boloñesa / Pasta with meat and tomato  Cinta de lomo con verduras / Pork with vegetables.  Naranja y pan / Orange and bread.</p>
<p><b>23</b> Arroz tres delicias / Rice style chinesse.  Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad  Macedonia natural, leche y pan /Fruit salad , milk and bread.</p>	<p><b>24</b> Guisantes con jamón / Peas with ham  Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  Natillas, fruta y pan / Custard, fruit and bread.</p>	<p><b>25</b> Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Tortilla francesa con brócoli / Omelette with broccoli  Manzana, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  Yogur de limón, fruta y pan / Lemon yogurt fruit and bread.</p>	<p><b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables  Filete de pollo con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled chicken with baked tomatoes or tomato salad.  Plátano, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>

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

**30**  
Menestra de verduras o judías verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed  
  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs in tomato sauce with cubed potatoes.6  
  
Fresas, leche y pan / Strawberries, milk and bread

**31**  
Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo  
  
Tortilla francesa con champiñones / Omelette with mushrooms.  
  
Yogur de macedonia , fruta y pan / Natural yogurt, fruit and bread.



*Enjoy your*



*meal*

**MENÚ COMIDAS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>NO LECTIVO</b>	<b>3</b> Paella de marisco / Rice with seafood.  Hamburguesa de pollo / Burger chicken  Yogur de limón o fruta y pan sin gluten / Lemon yogurt or fruit and bread gluten free	<b>4</b> Judias blancas con verduras /Beans stew with vegetables  Lacón a la gallega / Pork  Naranja y pan sin gluten / Orange and bread gluten free	<b>5</b> Sopa de cocido o sopa castellana / Broth or spanish broth  Ternera en salsa con verduras y patatas / veal in sauce withvegetables and potatoes.  Yogur natural o fruta y pan sin gluten / Natural yogurt or fruit and bread gluten free	<b>6</b> Crema de verduras con picatostes sin gluten /Cream of vegetables with croutons without gluten  Merluza a la plancha con guarnición de tomates al horno o ensalada de tomate Grilled hake with baked tomatoes or tomato salad.  Manzana, leche y pan sin gluten / Apple, milk and bread gluten free	
	<b>9</b> Judias verdes rehogadas / Green beans sauteed  Filete de lomo fresco a la plancha con pimientos verdes/ Grilled pork with green peppers  Plátano, leche y pan sin gluten / Banana, milk and bread gluten free	<b>10</b> Crema de calabacin / Cream of zucchini  Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries  Petit suisse ,frutay pan sin gluten/ Yogurt, fruit and bread withut gluten	<b>11</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Bacalao al horno con calabacin a la plancha / Baked cod with grilled zucchini.  Macedonia de frutas, leche y pan sin gluten / Fruit salad, milk and bread without gluten	<b>12</b> Cocido completo(Sopa,garbanzo, repollo,patata,zanahoria, pollo,chorizo,jamón ternera)/Broth,chickpeas,cabbagepotato, carrot,chicken,chorizo,ham and veal).  Yogur de fresa o fruta y pan sin gluten / Strawberry yogurt or fruit and bread without gluten	<b>13</b> Arroz con tomate / White rice with tomato sauce  Salmón a la plancha con brócoli / Grilled salmon with broccoli.4  Piña natural, leche y pan / Pineapple, milk and bread.1,7
<b>16</b> Crema de acelgas y zanahorias o acelgas rehogadas / Cream of chards and carrots or chards sauteed  Croquetas caseras de jamón sin gluten / Homemade ham croquettes gluten freee  Fresas, leche y pan sin gluten / Strawberries, milk and bread gluten freee	<b>17</b> Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat  Cabracho al horno con champiñones / Baked fish with mushrooms.  Yogur de macedonia o fruta y pan sin gluten/ Fruit salad yogurt or fruit and bread gluten free	<b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Lasaña de carne sin guten / Meat lasagna without gluten  Plátano, leche y pan / Banana, milk and bread.	<b>19</b> Judias pintas con arroz /Pinto beans stew with rice.  Filete de pollo a la plancha con ensalada / Grilled chicken with salad.  Yogur natural o fruta y pan sin gluten / Natural yogurt or fruit and bread gluten free	<b>20</b> Pasta con atún / Pasta with tuna.  Gallo al horno con verduras / Baked fish with vegetables.  Naranja y pan sin gluten / Orange and bread gluten free	
<b>23</b> Arroz tres delicias / Rice style chinesse  Filete de pavo adobado con ensalada de pimientos rojos / Grilled turkey with red peppers salad.  Macedonia de frutas, leche y pan sin gluten / Fruit salad, milk and bread without gluten	<b>24</b> Guisantes con jamón / Peas with ham  Cinta de lomo con patatas panaderas y pimientos verdes fritos / Grilled pork with baked potatoes and green peppers  Natillas, fruta y pan singluten / Custard, fruit and bread without gluten	<b>25</b> Pasta carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Merluza al horno con brócoli / Grilled hake with broccoli.  Manzana, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread without gluten	<b>26</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de ternera a la plancha con ensalada / Grilled veal steak with salad  Yogur de limón o fruta y pan sin gluten / Lemon yogurt or fruit and bread gluten free	<b>27</b> Crema de verduras / Cream of vegetables  Salmón a la plancha con tomates al horno o ensalada de tomate / Grilled salmon with baked tomatoes or tomato salad.  Plátano, leche y pan sin gluten / Banana, milk and bread gluten free	
<b>30</b> Menestra de verduras o judias verdes / Vegetables sauteed or green beans sauteed  Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patatas dado / Meatballs in tomato sauce with cubed potatoes.	<b>31</b> Patatas guisadas a la riojana / Potatoes stew with chorizo  Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.  Yogur de macedonia o fruta y pan sin gluten / Fruit salad yogurt or fruit and bread	<b>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. LAS GUARNICIONES DE VERDURA SON OPCIONALES.</b> 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.			