

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

# 10

October



Be  
healthy,  
live  
healthy

			<b>1</b> Ensalada mixta / Salad Salmón a la plancha / Grilled salmon Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>2</b> Revuelto de setas con huevo / Mushrooms sauteed with egg Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
<b>5</b> Dorada al horno con patatas panaderas / Baked fish with baked potatoes Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>6</b> Hamburguesa de ternera con ensalada completa de espinacas / Grilled burger with spinach salad Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>7</b> Coliflor al horno / Baked cauliflower Lacón a la plancha / Grilled ham Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>8</b> Tortilla de patata con pisto / Potato omelette with vegetables in tomato sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>9</b> Sopa de verduras / Vegetables soup Merluza a la plancha con ensalada / Grilled hake with salad. Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
<b>12</b> <b>FIESTA</b>	<b>13</b> Arroz tres delicias / Chinese style rice Gallo a la plancha / Grilled fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>14</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed Empanadillas caseras con ensalada completa / Homemade pasty with complete salad Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>15</b> Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo Lubina al horno / Baked fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>16</b> Crema de puerros / Cream of leeks Salchichas de pavo / Turkey sausages Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
<b>19</b> Croquetas de merluza y gambas con ensalada / Homemade hake and prawn croquettes with salad Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>20</b> Calabacín y berenjena a la plancha / Grilled zucchini and aubergine Cinta de lomo a la plancha / Grilled pork Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>21</b> Sopa / Soup Redondo de ternera / Veal in sauce Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>22</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin Bacaladitos rebozados / Breaded fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>23</b> Ensalada completa de judías verdes (tomate, huevo cocido, atún, queso fresco) / Full green beans salad (tomato, boiled egg, tuna, soft cheese) Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
<b>26</b> Berenjenas rellenas de atún, verdura y queso / Stuffed aubergine with tuna, vegetables and cheese Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>27</b> Acelgas rehogadas / Chard sauteed Alitas de pollo al horno / Baked chicken wings Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>28</b> Sopa / Soup Huevos rellenos / Stuffed eggs Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	<b>29</b> Espárragos verdes / Green asparagus Magro con pisto / Lean with vegetables in tomato sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	<b>30</b> Mero en salsa con patatas panaderas / Mere in sauce with baked potatoes Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread

Sugerencia CENAS

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.