



Be healthy,
live healthy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Sopa / Broth</p> <p>Salchichas de pavo a la plancha / Grilled turkey sausages</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>4 Berenjenas al horno rellenas de carne, verdura y queso / Stuffed eggplants with meat, vegetables and cheese</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>5 Parrillada de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Boquerones / Fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>6 Ensalada de espinacas frescas / Spinach salad</p> <p>Alitas de pollo al horno / Baked chicken wings</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>7 Crema de champiñones / Cream of mushrooms</p> <p>Solomillo de cerdo a la plancha / Grilled pork</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>
<p>10 Coliflor con bechamel / Baked cauliflower in sauce</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled cuttlefish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>11 Vichyssoise/ Vichyssoise</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed egg</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>12</p> <p>FIESTA</p>		<p>13 Ensalada de judías verdes / Green beans salad</p> <p>Trucha rellena de bacon / Stuffed trout with bacon</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>
<p>17 Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>18 Acelgas rehogadas / Chards sauteed</p> <p>Pollo al curry /Chicken curry</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>19 Sopa de cocido / Broth</p> <p>Revuelto de espárragos y champiñones / Scrambled eggs with green asparagus and mushrooms</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>20 Chipirones encebollados con arroz blanco / Squids with onion and white rice</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>21 Lombarda rehogada con piñones y manzana / Red cabbage sauteed with pinions and apple</p> <p>Filete de ternera a la plancha / Grilled veal steak</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>
<p>24 Crema de calabacín con picatostes / Cream of zucchini with croutons</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>25 Berenjena y tomate a la plancha /Grilled eggplant and tomato</p> <p>Chuletas de cerdo / Grilled pork chops</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>26 Ensalada de tomate y queso fresco / Tomado and cheese salad</p> <p>Huevo frito / Egg fried</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>27 Salmón marinado al horno con guarnición de arroz / Baked salmon in sauce with rice</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p>28 Filete de pavo a la plancha con puré de patata casero / Grilled turkey with homemade mashed potato</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. 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.</p> <p>Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			

Sugerencia CENAS