

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

January



Be  
healthy,  
live  
healthy

<p><b>9</b> Crema de verduras / Cream of vegetables.  Lenguado a la plancha / Grilled fish.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>10</b> Solomillo de cerdo con pimientos verdes fritos / Grilled pork with fried green peppers.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>11</b> Tortilla de atún con pisto / Tuna omelette with vegetables in tomato sauce  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>12</b> Coliflor con bechamel / Cauliflower in bechamel sauce.  Boquerones rebozados / Breaded fish.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>13</b> Revuelto de acelgas con huevo, champiñón y jamón / Scrambled chard with egg, mushroom and ham  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>16</b> Sopa de verduras / Vegetables soup.  Mero en salsa verde / Mere in sauce.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>17</b> Brochetas de pollo con tomates al horno/ Chicken skewers with baked tomatoes.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>18</b> Puerros gratinados / Leeks gratinated  Alitas de pollo / Chicken wings.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>19</b> Trucha rellena de bacon y ensalada completa / Stuffed trout with bacon and complete salad.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>20</b> Pimientos del piquillo rellenos de carne / Stuffed red peppers with meat.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>23</b> Arroz tres delicias / Chinese style rice.  Lubina al horno / Baked fish.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>24</b> Parrillada de verduras / Grilled vegetables  Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>25</b> Brocoli rehogado / Broccoli sauteed  Bacaladitos rebozados / Breaded fish.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth.  Salchichas de pavo / Grilled turkey sausages.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>27</b> Consomé con picatostes / Consommé with croutons.  Cinta de lomo fresca con patatas panaderas / Grilled pork with baked potatoes.  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>30</b> Espárragos y tomates a la parrilla / Grilled asparagus and tomatoes  Huevo frito / Egg fried  Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>31</b> Puré de patata casero / Homemade mashed potato  Gallo a la plancha / Grilled fish.  Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</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.

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

Sugerencia CENAS