

**Alérgicos a la lactosa y proteínas de la leche**

**MENÚ COMIDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>9</b> Paella/ Valencian style rice.  Filete de ternera con ensalada de tomate / Grilled veal steak with tomato salad.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>10</b> Judías verdes rehogadas con jamón/ Green beans sauteed with ham.  Merluza al limón con patatas panaderas / Hake with baked potatoes  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>11</b> Cocido completo: Sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo ternera y jamón / Complete cocido ( Broth, chickpeas, potato, carrot, cabbage, sausage, chicken, steak and ham).  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>12</b> Crema de calabacín/ Cream of zucchini.  Contramuslos de pollo en salsa con verdura / Baked chicken with vegetables.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>13</b> Pasta boloñesa/ Pasta with meat and tomato sauce.  Bacalao al horno con guarnición de brócoli / Baked cod with broccoli.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>
<p><b>16</b> Guisantes con jamón / Peas with ham.  Albóndigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>17</b> Crema de verduras /Cream of vegetables.  Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada/ Baked salmon in orange sauce with roasted potato.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>18</b> Sopa de cocido / Broth.  Cinta de lomo al ajillo con pimientos verdes /Grilled pork with green peppers.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>19</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables.  Chuletas de pavo con ensalada/ Grilled turkey chops with salad.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>20</b> Patatas a la riojana/ Potatoes stew with sausage.  Dorada a la plancha con tomate aliñado/ Grilled fish with tomato salad.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>
<p><b>23</b> Menestra de verduras/ Mixed vegetables sauteed.  Pollo en pepitoria con patatas dado/ Chicken in sauce with cubed potatoes.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>24</b> Pasta con tomate/Pasta with tomato sauce.  Merluza a la plancha con champiñones/Grilled hake with mushrooms.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>25</b> Crema de acelgas y zanahorias / Cream of chards and carrots.  Ternera asada en salsa de verduras con puré de patata sin leche / Baked veal in vegetables sauce with mashed potato without milk  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>26</b> Judías blancas guisadas con verduras /Beans stew with vegetables.  Tortilla de calabacín con ensalada/ Zucchini omelet with salad.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>27</b> Arroz con tomate/Rice with tomato sauce/  Dorada al horno con guarnición de lombarda rehogada con manzana/ Baked fish with red cabbage sauteed with apple.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>
<p><b>30</b> Crema de calabaza/ Cream of pumpkin.  Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Grilled chicken with french fries.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>31</b> Judías verdes rehogadas/ Green beans sauteed.  Cinta de lomo con pisto /Pork with vegetables in tomato sauce.  Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO.</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 alérgicos e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>		

**01**

January



Enjoy your



meal