DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche con nesquik y zumo con galletas variadas / Chocolate milk, juice and biscuits 1,3,6,7,11*	Leche con nesquik y zumo con cereales / Chocolate milk, juice and cereal 1,6,7*	Leche con nesquik y zumo con tostadas, mantequilla y mermelada o aceite / Chocolate milk, juice, toast with butter and jam or olive oil 3,6,7,8,11*	Leche con nesquik y zumo con pan de leche con embutido / Chocolate milk, juice and bread with salami 1,3,6,7*	Leche con nesquik y zumo con galletas variadas / Chocolate milk, juice and cookies 1,3,6,7,11*

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 DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche, zumo y cereales / Milk, juice and cereal	Leche, pieza de fruta y galletas / Milk, fruit and cookies	Leche, zumo y tostadas con mantequilla y mermelada / Milk, juice, and toast with butter and jam	Leche, pieza de fruta y magdalenas / Milk, fruit and muffins	Leche, zumo y pan de leche con jamón / Milk, juice and bread with ham

Sugerencia MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Zumo, sandwich de pavo y pieza de fruta / Juice, turkey sandwich and fruit	Leche, montado de jamón york y pieza de fruta / milk, ham finger sandwich and fruit	Zumo, sandwich de chorizo y pieza de fruta / Juice, chorizo sandwich and fruit	Leche, montado de queso y pieza de fruta / milk, cheese finger sandwich and fruit	Batido, sandwich de salchichón y pieza de fruta / Milkshake, sausage sandwich and fruit

10
October

a.m

Start strong

p.m

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.1,3 Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables.4 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**3** Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham 1,3 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon.4 Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7
9 Paella valenciana / Valencian style **rice.2** San Jacobos / Breaded ham and cheese 1,6,7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / Sauteed vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.1 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**17** Pasta con chorizo y tomate / Pasta with sausage and tomato sauce.1,3 Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers.3 Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena /Hake with eggplant.1,3,7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**20** Sopa de picadillo / Soup with egg, noodles and meat.1,3, Filete de pollo con puré de patata / Chicken with mashed potatoes.7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**24** Sopa / Soup. 1,3 Lasaña de carne/ Meat lasagna. 1,3,7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with sauteed vegetables.1,3,7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**26** Pasta con salsa tomate / Pasta with tomato sauce.1,3 Salmón al horno / Baked salmon.4 Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak and cubed potatoes Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas / Breaded ham with french fries1,3 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables.4 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Sugerencias CENAS

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Brocoli rehogdo / Sauteed broccoli Chuletas de pavo / Turkey chops Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**3** Sopa / Soup Merluza en salsa/ Fish in sauce Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread.	**4** Tomates y espárragos al horno / Baked tomatoes and asparagus Alitas de pollo / chicken wings Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**5** Sandwich vegetal con huevo y atun y patatas fritas / Vegetal sandwich with boiled egg and tuna with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**6** Revuelto de espinacas con setas / Spinach and mushrooms sauteed Sepia a la plancha / Grilled sepia Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.
9 Crema de calabaza / Cream of pumpkin Salchichas de pavo / Turkey sausages Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**10** Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo Dorada al horno / Baked fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**11** Tortilla de patatas con pimientos rojos asados / Potato omelette with baked red peppers Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Coliflor con bechamel / Baked cauliflower Pollo en salsa / chicken in sauce Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**17** Crema de verduras / Cream of vegetables Gallo a la plancha / Grilled fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**18** Croquetas y empanadillas caseras con ensalada completa / Homemade croquettes and tuna pasty with full salad Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**19** Revuelto de champiñones / Mushrooms sauteed Filete de ternera / Grilled veal steak Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**20** Trucha rellena de bacon con patatas panaderas / stuffed fish with bacon and baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.
23 Tortilla con pisto / Omelette of with vegetables in tomato sauce Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**24** Ensalada de tomate y pepino/ Tomatoe and cucumber salad Atún con cebolla / Tuna with onion Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**25** Crema de calabacin / Cream of zucchini Filete de ternera con patatas / Grilled veal steak with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**26** Ensalada de brocoli / Salad broccoli Chuletas de sajonia / Saxony chops Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**27** Sopa de arroz y pescado/ Soup of rice and fish Hamburguesa de pollo / Grilled chicken burger Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.
30 Lombarda rehogada con piñones y pasas / red cabbage with pine nuts and raisins Huevos rellenos / Stuffed eggs Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de puerros / Cream of leeks Magro en salsa / Lean in sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

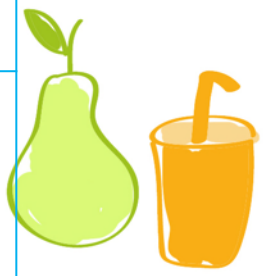
1er Ciclo Ed. Infantil

MERIENDAS

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1,7 Natillas / Pudding.7	**3** Puré de frutas variadas / Fruit puree Pan de leche con queso de untar / Sweet bread with spreadable cheese.1,3,7 Fruta del tiempo / Fruit	**4** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de mortadela /Mortadella finger sandwich.1,6,7 Petit suise / Yogurt.7	**5** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de cuña de queso / Cheese finger sandwich.1,7 Fruta del tiempo / Fruit	**6** Puré de frutas variadas / Fruit puree Sandwich de nocilla / Hazelnut and chocolate sandwich.1,7,8 Leche / Milk.7
9 Puré de frutas variadas / Fruit puree Quesitos con membrillo y pan tostado /Cheese .1,3,7,8,11	**10** Puré de frutas variadas / Fruit puree Pan de leche con paté / Sweet bread with pate.1,3,7 Fruta del tiempo / Fruit	**11** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de chorizo / Chorizo finger sandwich.1,7,6 Yogur bebido / Liquid yogurt.7	**12** FIESTA	**13**
16 Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1,7 Natillas / Pudding.7	**17** Puré de frutas variadas / Fruit puree Pan de leche con queso de untar / Sweet bread with spreadable cheese.1,3,7 Fruta del tiempo / Fruit	**18** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de mortadela /Mortadella finger sandwich.1,6,7 Petit suise / Yogurt.7	**19** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de cuña de queso / Cheese finger sandwich.1,7 Fruta del tiempo / Fruit	**20** Puré de frutas variadas / Fruit puree Sandwich de nocilla / Hazelnut and chocolate sandwich.1,7,8 Leche / Milk.7
23 Puré de frutas variadas / Fruit puree Quesitos con membrillo y pan tostado /Cheese .1,3,7,8,11	**24** Puré de frutas variadas / Fruit puree Pan de leche con paté / Sweet bread with pate.1,3,7 Fruta del tiempo / Fruit	**25** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de chorizo / Chorizo finger sandwich.1,7,6 Yogur bebido / Liquid yogurt.7	**26** Puré de frutas variadas / Fruit puree Sandwich de jamón york / Ham sandwich.1 Fruta del tiempo / Fruit	**27** Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de salchichón / Sausage finger sandwich. 1,6,7 Zumo de frutas / Juice
30 Puré de frutas variadas / Fruit puree Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1,7 Natillas / Pudding.7	**31** Puré de frutas variadas / Fruit puree Pan de leche con queso de untar / Sweet bread with spreadable cheese.1,3,7 Fruta del tiempo / Fruit			

Have a snack



COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

1er Ciclo Ed. Infantil

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**3** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**4** Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**5** Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**6** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7
9 Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**10** Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**11** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**12** FIESTA	**13**
16 Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**17** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**18** Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**19** Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**20** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7
23 Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**24** Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**25** Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**26** Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**27** Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7
30 Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7	**31** Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4 Yogur y pan / Yoghurt, bread.1,7			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Dietas Blandas

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pasta cocida blanca / Soft boiled pasta Pescado a la plancha / Grilled fish Fruta y pan / Fruit and bread	**3** Patatas hervidas con aceite de oliva y pollo / Boiled potatoes with olive oil and chicken Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Fruta y pan / Fruit and bread	**5** Arroz blanco / White rice Filete de pavo / Turkey Pescado a la plancha / Grilled fish Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Puré patata y zanahoria / Potato and carrot puree Jamón York / Ham Fruta y pan / Fruit and bread
9 Arroz blanco / White rice Filete de pavo / Turkey Jamón York / Ham Fruta y pan / Fruit and bread	**10** Pasta cocida blanca / Soft boiled pasta Tortilla francesa / Omelette Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Puré patata y zanahoria / Potato and carrot puree Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Fruta y pan / Fruit and bread	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Patatas hervidas con aceite de oliva y pollo / Boiled potatoes with olive oil and chicken Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Fruta y pan / Fruit and bread	**17** Pasta cocida blanca / Soft boiled pasta Tortilla francesa / Omelette Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Arroz con pollo / Rice with chicken Pescado a la plancha / Grilled fish Fruta y pan / Fruit and bread	**19** Puré de calabaza /Pumpkin puree Jamón York / Ham Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Filete de pollo / Chicken Fruta y pan / Fruit and bread
23 Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Pescado a la plancha / Grilled fish Fruta y pan / Fruit and bread	**24** Arroz blanco / White rice Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**25** Patatas hervidas con aceite de oliva / Boiled potatoes with olive oil Tortilla francesa / Omelette Fruta y pan / Fruit and bread	**26** Pasta cocida blanca / Soft boiled pasta Pescado a la plancha / Grilled fish Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Puré patata y zanahoria / Potato and carrot puree Jamón York / Ham Fruta y pan / Fruit and bread
30 Arroz blanco / White rice Filete de pavo / Turkey Tortilla francesa / Omelette Fruta y pan / Fruit and bread	**31** Patatas hervidas con aceite de oliva / Boiled potatoes with olive oil Pescado a la plancha / Grilled fish Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos a la lactosa y a las proteínas de la leche

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**3** Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon. Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread
9 Paella valenciana / Valencian style rice. Jamón York / Ham Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / Sauteed Vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**17** Pasta con y tomate / Pasta with tuna and tomato sauce. Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena/ Hake with eggplant Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**20** Sopa de picadillo / Soup with ham and egg Filete de pollo con puré de patata sin leche / Chicken with milk free mashed potatoes. Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**24** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Pescado a la plancha / Grilled fished Fruta, leche de soja y pan /Fruit, soy milk and bread	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras sin leche con pisto / Milk free homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Salmón al horno / Baked salmon. Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with cubed potatoes Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/Breaded steak with french fries Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables. Postre lácteo de soja y pan / Soy dairy dessert and bread			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos a los moluscos y el marisco

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with vegetables sauteed Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	**3** Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Emperador a la plancha / Grilled swordfish Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchinni Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
9 Arroz con pollo / Rice with chicken San Jacobos / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / Vegetables sauteed Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**17** Pasta con chorizo y tomate / Pasta with sausage and tomato sauce. Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de picadillo Filete de pollo con puré de patata / Chicken with mashed potatoes. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**24** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Lasaña de carne / Meat lasagna Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. Salmón al horno / Baked salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with cubed french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/ Breaded steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos al huevo

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**3** Judías verdes rehogadas / sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.1,7	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
9 Paella valenciana / Valencian style rice San Jacobos / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / Sauteed Vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**17** Pasta con chorizo y tomate / Pasta with sausage and tomato sauce.1,3,4 Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena/ Hake with eggplant Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta. Filete de pollo con puré de patata / Chicken with mashed potatoes.7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**24** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Lasaña de carne / Meat lasagna. Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras sin huevo con pisto / Egg free homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. Salmón al horno / Baked salmon Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/ Breaded steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos a la soja

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**3** Judías verdes rehogadas / sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
9 Paella valenciana / Valencian style rice.2 San Jacobos / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / sauteed vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**17** Pasta con chorizo y tomate / Pasta with sausage and tomato sauce. Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena/ Hake with eggplant Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de picadillo / Soup with ham and egg Filete de pollo con puré de patata / Chickden with mashed potatoes.7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**24** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Lasaña de carne / Meat lasagna Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Salmón al horno / Baked salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with cubed potatoes Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/Breaded steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos a las legumbres

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**3** Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, , patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, , carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread
9 Paella valenciana / Valencian style rice San Jacobos / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7	**17** Pasta con chorizo y tomate / Pasta with sausage and tomato sauce Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Arroz con pollo / Rice with chicken Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena/ Hake with eggplant Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de picadillo / Soup with ham and egg Filete de pollo con puré de patata / Chicken with mashed potatoes.7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Lasaña de carne / Meat lasagna. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**24** Arroz blanco / White rice Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**25** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. Salmón al horno / Baked salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with cubed potatoes Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Filetes rusos con patatas/Breaded steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Alérgicos al pescado

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Tortilla francesa / Omelette Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**3** Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Filete de pollo / Turkey Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
9 Arroz con pollo / Rice with chicken San Jacobos / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / Sauteed vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**17** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Judías blancas / Haricot stew Filete de ternera / Grilled veal steak Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de picadillo / Soup with ham and egg Filete de pollo con puré de patata / Chiken with mashed potatoes.7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**24** Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Lasaña de carne / Meat lasagna. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with sauteed vegetables.1,3,7 Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce Tortilla francesa / Omelette Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/Bread steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Tortilla francesa / Omelette Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.

COLEGIO ARCÁNGEL RAFAEL

Celíacos

MENÚ de COMEDOR

10 October

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguettis boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Mero a la plancha con guarnicion de verduras / Grilled mere with sauteed vegetables Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**3** Judías verdes rehogadas / sauteed green beans Hamburguesa de pollo con patatas fritas / Chicken burger with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**4** Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y jamón) / Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, carrot, potato, chicken, veal, chorizo and ham Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**5** Arroz con salsa de tomate y salchichas / Rice with tomato sauce and sausages Salmón a la plancha / Grilled salmon Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**6** Crema de calabacín / Cream of zucchini Cinta de lomo con pimientos verdes / Grilled pork with green peppers Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7
9 Paella valenciana / Valencian style rice. Jamón York y queso / Ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**10** Guisantes con jamón / Peas with ham Filete de ternera a la plancha con patatas panaderas / Grilled veal steak with baked potatoes Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**11** Crema de verduras / Cream of vegetables Pollo asado con patatas fritas / Roasted chicken with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	**12** FESTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Menestra de verduras / sauteed vegetables Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**17** Pasta con atún y tomate / Pasta with tuna and tomato sauce. Tortilla de jamón con pimientos verdes / Omelette with ham and green peppers Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**18** Judías blancas / Haricot stew Delicias de merluza con guarnición de bastones de berenjena/Hake with eggplant Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**19** Crema de espinacas/ Cream of spinach Cinta de lomo fresca con patatas fritas / Grilled pork with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**20** Sopa de picadillo/ Soup with ham and egg Filete de pollo con puré de patata / Chicken with mashed potatoes. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
23 Sopa de lluvia / Soup with pearl shaped pasta Pescado a la plancha / Grilled fish Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**24** Judías verdes rehogadas con jamón /Lightly fried green beans with ham Pollo a la plancha con patatas fritas / Grilled chicken with french fries Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread	**25** Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with vegetables Croquetas caseras sin gluten con pisto / Gluten free homemade croquettes with sauteed vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**26** Pasta con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. Salmón al horno / Baked salmon. Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread.	**27** Crema de verduras / Cream of vegetables Redondo de ternera con patatas dado / Steak with cubed potatoes Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.
30 Guisantes con jamón / Peas with ham Filetes rusos con patatas/ Breaded steak with french fries Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.	**31** Patatas guisadas con carne / Potato stew with meat Merluza al horno con guarnición de verduras / Baked hake with vegetables. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.			

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
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 appetit!

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 ºC, 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.