

# DE SAYUNOS

10

October



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>Leche con nesquik, zumo natural con galletas variadas / Chocolate milk, natural juice and biscuits 1,3,6,7,11*</p> <p>Fruta / Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural y pan con embutido / Chocolate milk, natural juice and cereal 1,6,7*</p> <p>Fruta /Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con magdalenas de aceite de oliva / Chocolat milk , natural juice and olive oil muffins.1,3,7</p> <p>Fruta /Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con tostadas, mantequilla y mermelada, aceite o embutido / Chocolate milk, natural juice, toast with butter and jam or olive oil or salami 1,3,6,7,11</p> <p>Fruta / Fruit</p>	<p>Leche con nesquik, zumo natural con churros / Chocolate milk ,natural juice and churros 1, 7</p> <p>Fruta / Fruit</p>
--	---	--	---	--

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 DE SAYUNOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>Leche, zumo y cereales / Milk, juice and cereal</p>	<p>Leche, pieza de fruta y galletas / Milk, fruit and cookies</p>	<p>Leche, zumo y tostadas con mantequilla y mermelada / Milk, juice, and toast with butter and jam</p>	<p>Leche, pieza de fruta y bizcocho/ Milk, fruit and cake</p>	<p>Leche, zumo y pan de leche con jamón / Milk, juice and bread with ham</p>
--	---	--	---	--

a.m

Start strong



## Sugerencia MERIENDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>Zumo natural, sandwich de pavo y pieza de fruta / Natutal juice, turkey sandwich and fruit</p>	<p>Leche, montado de jamón york y pieza de fruta / milk, ham finger sandwich and fruit</p>	<p>Zumo natural, sandwich de chorizo y pieza de fruta / Natural juice, chorizo sandwich and fruit</p>	<p>Leche, montado de queso y pieza de fruta / milk, cheese finger sandwich and fruit</p>	<p>Batido, sandwich de salchichón y pieza de fruta / Milkshake, sausage sandwich and fruit</p>
---	--	---	--	--



p.m

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

10

October



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!

**3**  
Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  
  
Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried. 3,12  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread 1,7

**4**  
Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.  
  
Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad 4,12  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**5**  
Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  
O / Or  
Arroz tres delicias / Rice chinese style.2,3,4  
  
Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad, 12.  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**6**  
Crema de calabacín / Cream of zucchini.  
  
Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.  
O/Or  
Filete de ternera con patatas asadas / Grilled veal steak with baked potatoes.  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**7**  
Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce. 1,3  
  
Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage. 4  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**10**  
Patatas guisadas / Potatoes stew.  
  
Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**11**  
Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.  
  
Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes. 4  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**12**  
  
**FIESTA**

**13**  
Crema de calabaza / Cream of pumpkin.  
  
Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.  
O / Or  
Filete de ternera / Grilled veal steak  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**14**  
Cocido completo: Sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo ternera y jamón / Complete cocido ( Broth, chickpeas, potato, carrot, cabbage, sausage, chicken, steak and ham).1,3  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**17**  
Guisantes rehogados / Peas sauteed.  
  
Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.12  
O / Or  
Filete de ternera a la plancha con patatas fritas / Grilled veal steak with french fries.  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread 1,7

**18**  
Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  
  
Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.4,12  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**19**  
Crema de espinacas / Spinach cream.  
O / Or  
Espinacas rehogadas con bacon / Spinach sauteed with bacon.  
  
Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**20**  
Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.  
  
Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.  
o / Or  
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**21**  
Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.1,3,7  
O / Or  
Macarrones con salsa de tomate / Pasta with tomato sauce. 1,3  
  
Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms. 4  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**24**  
Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.  
  
Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. 1,3  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**25**  
Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.  
  
Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon. 4  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**26**  
Sopa de cocido / Broth.1,3  
  
Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.  
o / Or  
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread 1,7

**27**  
Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  
  
Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce. 1,3,7  
  
Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.1,7

**28**  
Crema de verduras / Cream of vegetables.  
  
Lasaña de atún / Tuna lasagna. 1,3,4,7  
O/Or  
Pescado al horno / Baked fish. 4  
  
Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1,7

**31**  
**NO LECTIVO**

**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



Enjoy your



meal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>9</b></p> <p>Patatas cocidas con pollo / Boiled potatoes with chicken</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz blanco / White rice</p> <p>Lacón a la plancha / Grilled ham</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabacin / Cream of zucchini</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Pasta cocida / Boiled pasta</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas cocidas con pollo / Boiled potatoes with chicken</p> <p>Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz blanco / White rice</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>
<p><b>17</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz blanco / White rice</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de zanahoria / Cream of carrot</p> <p>Lacón / Pork</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz blanco / White rice</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Pasta cocida / Boiled pasta</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>
<p><b>24</b></p> <p>Pasta cocida / Boiled pasta</p> <p>Tortilla francesa / Omelette</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz blanco / White rice</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Patatas cocidas con pollo / Boiled potatoes with chicken</p> <p>Lacón / Pork</p> <p>Yogur natural y pan / Natural yogurt and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de patata y zanahoria / Cream of potato and carrot</p> <p>Pescado a la plancha / Grilled fish</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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>			



Be healthy,  
live healthy

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>3</b> Sopa / Broth</p> <p>Salchichas de pavo a la plancha / Grilled turkey sausages</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>4</b> 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><b>5</b> Parrillada de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Boquerones / Fish</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Crema de champiñones / Cream of mushrooms</p> <p>Solomillo de cerdo a la plancha / Grilled pork</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>10</b> Coliflor con bechamel / Baked cauliflower in sauce</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled cuttlefish</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>11</b> Vichyssoise/ Vichyssoise</p> <p>Huevos rellenos / Stuffed egg</p> <p>Fruta, postre lácteo y pan / Fruit, dairy dessert and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b> 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><b>14</b> Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Lomo asado con patatas panaderas / Baked pork with baked potatoes</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>17</b> Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>18</b> 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><b>19</b> Sopa de cocido / Broth</p> <p>Revuelto de espárragos y champiñones / Scrambled eggs with green asparagus and mushrooms</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>20</b> 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><b>21</b> 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>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>24</b> Crema de calabacín con picatostes / Cream of zucchini with croutons</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>25</b> 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><b>26</b> Ensalada de tomate y queso fresco / Tomado and cheese salad</p> <p>Huevo frito / Egg fried</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>	<p><b>27</b> 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><b>28</b> Filete de pavo a la plancha con puré de patata casero / Grilled turkey with homemade mashed potato</p> <p>Postre lácteo, fruta y pan / Dairy dessert, fruit and bread</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>4</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>5</b> Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>6</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>7</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>
<p><b>10</b> Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>11</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>		<p><b>13</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>
<p><b>17</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>18</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>19</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>20</b> Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>21</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>
<p><b>24</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>25</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>26</b> Puré de verduras con pollo / Vegetable puree with chicken</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>27</b> Puré de verduras con ternera / Vegetable puree with steak</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>	<p><b>28</b> Puré de verduras con pescado / Vegetable puree with fish.4</p> <p>Yogur natural sin azúcar , fruta y pan / Natural yogurt without sugar, fruit and bread.1,7</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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 acompañados de ensalada.</p> <p>Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			



- 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. Cacahuets y productos a base de cacahuets
  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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p>	<p>4</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>5</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de jamón york / Ham finger sandwich.1</p> <p>Leche / Milk.7</p>	<p>6</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de queso / Cheese finger sandwich.1,7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>7</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de salchichón / Sausage finger sandwich.1,6,7</p> <p>Zumo natural / Natural juice</p>
<p>10</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de jamón york / Ham finger sandwich.1</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar</p>	<p>11</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>12</p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p>13</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de salchichón / Sausage finger sandwich.1,6,7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>14</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de queso / Cheese finger sandwich.1,7</p> <p>Zumo natural / Natural juice</p>
<p>17</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p>	<p>18</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>19</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de jamón york / Ham finger sandwich.1</p> <p>Leche / Milk.7</p>	<p>20</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de queso / Cheese finger sandwich.1,7</p> <p>Fruta variada del tiempo / Fruit</p>	<p>21</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de salchichón/ Sausage Singer sandwich.1,6,7</p> <p>Zumo natural / Natural juice</p>
<p>24</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de jamón york / Ham finger sandwich.1</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p>	<p>25</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Yogur natural sin azúcar / Natural yogurt without sugar.7</p> <p>Fruta del tiempo / Fruit</p>	<p>26</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de pavo / Turkey finger sandwich.1</p> <p>Leche / Milk.7</p>	<p>27</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de salchichón / Sausage finger sandwich.1,6,7</p> <p>Fruta del tiempo / Fruit</p>	<p>28</p> <p>Puré de frutas variadas / Fruit puree</p> <p>Montado de queso / Cheese finger sandwich.1,7</p> <p>Zumo de frutas / Juice</p>
<p>31</p> <p><b>NO LECTIVO</b></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>			

Have a snack p.m



- 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. Cacahuets y productos a base de cacahuets
  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.



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

**MENÚ COMIDAS**

**10**  
**October**



*Enjoy your*



*meal*

VIERNES	JUEVES	MIÉRCOLES	MARTES	LUNES
<p><b>7</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>6</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini.</p> <p>Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.</p> <p>Yogur de soja, fruta y pan / Soy yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>5</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread.</p>	<p><b>4</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad</p> <p>Yogur de soja, fruta y pan / Soy yogurt, fruit and bread.</p>	<p>Verduras verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>
<p><b>10</b> Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread</p>	<p><b>11</b> Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.</p> <p>Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.</p> <p>Yogur de soja, fruta y pan / Soy yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>18</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.</p> <p>Yogur de soja, fruta y pan / Soy yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>17</b> Guisantes rehogados / Peas sauteed.</p> <p>Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread.</p>
<p><b>24</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.</p> <p>Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread.</p>	<p><b>25</b> Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.</p> <p>Yogur de soja, fruta y pan / Soy yogurt, fruit and bread.</p>		<p><b>19</b> Crema de espinacas / Spinach cream.</p> <p>Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread.</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth</p> <p>Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche de soja y pan / Fruit, soy milk and bread.</p>
<p><b>31</b> <b>NO LECTIVO</b></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 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 alérgicos e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			

**Alérgicos a moluscos y marisco**

**MENÚ COMIDAS**

**10**  
**October**



*Enjoy your*



*meal*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>4</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed. Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables. Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread.</p>	<p><b>5</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce. Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad, Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de calabacin / Cream of zucchini. Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce. Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b> Patatas guisadas / Potatoes stew. Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b> Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken. Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b> <b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin. Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>14</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 y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>17</b> Guisantes rehogados / Peas sauteed. Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce. Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b> Crema de espinacas / Spinach cream. Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b> Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo. Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b> Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce. Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed. Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b> Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato. Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed. Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce. Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras / Cream of vegetables. Lasaña de atún / Tuna lasagna. Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b> <b>NO LECTIVO</b></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 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.</p>			





*Enjoy your*



*meal*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Filete de pollo con pimientos verdes fritos / Grilled chicken with green peppers fried.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabacín / Cream of zucchini.</p> <p>Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.</p> <p>Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin.</p> <p>Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Cocido completo: Sopa, garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo ternera y jamón / Complete cocido ( Broth, chickpeas, potato, carrot, cabbage, sausage, chicken, steak and ham).</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>17</b></p> <p>Guisantes rehogados / Peas sauteed.</p> <p>Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas / Spinach cream.</p> <p>Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.</p> <p>Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.</p> <p>Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b></p> <p>Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.</p> <p>Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido / Broth</p> <p>Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Nugget de pollo con pisto / Chicken nugget with vegetables in tomato sauce.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables.</p> <p>Pastel de atún / Tuna cake</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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 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.</p>			



*Enjoy your*



*meal*

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>8</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.  Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>5</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de calabacín / Cream of zucchini.  Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b> Patatas guisadas / Potatoes stew.  Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b> Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.  Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b>  <b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin.  Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>14</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 y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>17</b> Guisantes rehogados / Peas sauteed.  Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b> Crema de espinacas / Spinach cream.  Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b> Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.  Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b> Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.  Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b> Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.  Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth  Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras / Cream of vegetables.  Lasaña de atún / Tuna lasagna.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b> <b>NO LECTIVO</b></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 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.</p>			

**MENÚ COMIDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.  Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>5</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b> Crema de calabacin / Cream of zucchini.  Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.  Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b> Patatas guisadas / Potatoes stew.  Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b> Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.  Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b> <b>FIESTA</b></p>		<p><b>13</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin.  Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>
<p><b>17</b> Guisantes rehogados / Peas sauteed.  Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.  Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b> Crema de espinacas / Spinach cream.  Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b> Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.  Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b> Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.  Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.  Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b> Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.  Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth  Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.  Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce.  Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras / Cream of vegetables.  Lasaña de atún / Tuna lasagna.  Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b> <b>NO LECTIVO</b></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 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.</p>				



Enjoy your



meal

**Alérgicos a legumbres**



Enjoy your



meal

**MENÚ COMIDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Patatas guisadas con carne / Potatoes stew with meat</p> <p>Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabacin / Cream of zucchini.</p> <p>Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.</p> <p>Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin.</p> <p>Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Cocido completo: Sopa., patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo ternera y jamón / Complete cocido ( Broth,potato, carrot, cabbage, sausage, chicken, steak and ham).</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>17</b></p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas / Spinach cream.</p> <p>Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce</p> <p>Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.</p> <p>Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b></p> <p>Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.</p> <p>Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz tres delicias / Chinese style rice</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido / Broth</p> <p>Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables.</p> <p>Lasaña de atún / Tuna lasagna.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.</p>			

**Alérgicos al pescado**

**MENÚ COMIDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.</p> <p>Filete de pollo con ensalada de tomate / Grilled chicken with tomato salad</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabacín / Cream of zucchini.</p> <p>Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Croquetas caseras con guarnición de lombarda / Homemade croquettes with red cabbage.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.</p> <p>Tortilla francesa con tomates asados / Omelette with baked tomatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>		<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin.</p> <p>Albóndigas de ternera con arroz / Meatballs with rice.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>
<p><b>17</b></p> <p>Guisantes rehogados / Peas sauteed.</p> <p>Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Tortilla francesa con ensalada / Omelette with salad.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas / Spinach cream.</p> <p>Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.</p> <p>Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.</p> <p>Filete de ternera con champiñones / Grilled veal steak with mushrooms.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>24</b></p> <p>Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.</p> <p>Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo / Grilled pork</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido / Broth</p> <p>Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Croquetas caseras con pisto / Homemade croquettes with vegetables in tomato sauce.</p> <p>Yogur, fruta y pan / Yogurt, fruit and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables.</p> <p>Lasaña de carne / Meat lasagna.</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread.</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería..</p>			

**10**

**October**



*Enjoy your*



*meal*

Celiacos

10

October



Enjoy your



meal

MENÚ COMIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Tortilla de patata con pimientos verdes fritos / Potatoes omelette with green peppers fried.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>4</b> Lentejas guisadas con verduras / Lentil stew with and vegetables.</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate / Grilled hake with tomato salad</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>5</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de pimientos rojos / Grilled pork with red peppers salad,</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>6</b> Crema de calabacin / Cream of zucchini.</p> <p>Redondo de ternera con patatas asadas / Veal in sauce with baked potatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>7</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate / Pasta with chorizo and tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con guarnición de lombarda / Grilled fish with red cabbage.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>
<p><b>10</b> Patatas guisadas / Potatoes stew.</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con ensalada / Grilled turkey chops with salad.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>11</b> Paella de verduras y pollo / Rice with vegetables and chicken.</p> <p>Salmón al horno con tomates asados / Baked salmon with baked tomatoes.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>12</b> <b>FIESTA</b></p>	<p><b>13</b> Crema de calabaza / Cream of pumpkin.</p> <p>Albóndigas de ternera sin gluten con arroz / Meatballs without gluten and with rice</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>14</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).</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>
<p><b>17</b> Guisantes rehogados / Peas sauteed.</p> <p>Filete ruso de ternera con patatas fritas / Grilled burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>18</b> Arroz con tomate / Rice with tomato sauce.</p> <p>Dorada a la plancha con ensalada / Grilled fish with salad.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>19</b> Crema de espinacas / Spinach cream.</p> <p>Cinta de lomo en salsa de setas / Pork in mushrooms sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>20</b> Judías blancas guisadas con verduras y chorizo / Beans stew with vegetables and chorizo.</p> <p>Contramuslos de pollo al horno con verduras / Baked chicken with vegetables.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>21</b> Macarrones carbonara / Pasta with carbonara sauce.</p> <p>Bacalao al horno con champiñones / Baked cod with mushrooms.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>
<p><b>24</b> Brócoli rehogado / Broccoli sauteed.</p> <p>Macarrones boloñesa / Pasta with meat and tomato sauce.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>25</b> Lentejas guisadas con verduras y patata cocida / Lentil stew with vegetables and boiled potato.</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y limón / Baked hake with garlic, parsley and lemon.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido / Broth</p> <p>Hamburguesa de pollo de corral con patatas fritas / Chicken burger with french fries.</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free</p>	<p><b>27</b> Judías verdes rehogadas / Green beans sauteed.</p> <p>Nugget de pollo con pisto / Chicken nugget with vegetables in tomato sauce.</p> <p>Yogur, fruta y pan sin gluten / Yogurt, fruit and bread without gluten</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras / Cream of vegetables.</p> <p>Pastel de atún / Tuna cake</p> <p>Fruta, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and bread gluten free.</p>
<p><b>31</b> <b>NO LECTIVO</b></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 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.</p>			