

Marzo/ March 2012

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

1

2

Arroz tres delicias
Chinese-style fried rice

Canelones de verduras
Cannelloni of vegetables

Tortilla francesa
Plain omelette
Yogur y pan
Yoghurt, bread

Pescado
Fish
Fruta, leche y pan
Fruit, milk, bread

5	6	7	8	9
Paella valenciana Valencian-style paella Lacón a la plancha con patatas cocidas Galician-style grilled ham Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Pollo al chilindrón Chicken with peppers Yogur y pan Yoghurt, bread	Lentejas guisadas con verduras Lentil stew with vegetables Filete de ternera a la plancha Veal steak Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Sopa de cocido Broth Magro con tomate y dados de patatas Pork in tomato sauce Yogur y pan Yoghurt, bread	Crema de calabacín Cream of courgette Pescado Fish Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
12	13	14	15	16
Arroz con tomate Rice with tomato sauce Pollo rebozado Breaded chicken Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Crema de calabaza Cream of pumpkin Hamburguesa de ternera con patatas Beef burger with potatoes Yogur y pan Yoghurt, bread	Judías blancas guisadas Haricot bean stew Cinta de lomo con pimientos Pork loin with peppers Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Pure de verduras Pureé of vegetables Croquetas caseras Homemade croquettes Yogur y pan Yoghurt, bread	Macarrones con queso rallado y salsa de tomate Macaroni in tomato sauce with grated cheese Pescado Fish Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
19	20	21	22	23
FIESTA SAN JOSÉ	Arroz con salchichas y tomates Boiled rice with sausages and tomatoes Tortilla francesa Plain omelette Yogur y pan Yoghurt, bread	Judías verdes guisadas con tomate Green beans sautéed with tomato Filete de ternera con patatas Veal steak with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Macarrones con salsa de tomate y atún Macaroni in tomato sauce with tuna Pollo asado con guarnición Roast chicken Yogur y pan Yoghurt, bread	Lentejas guisadas con verduras Lentil stew with vegetables Pescado con ensalada Fish with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
26	27	28	29	30
Sopa de cocido Broth Pescado Fish Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Crema de espinacas Cream of spinach Filete de pollo con patatas fritas Chicken fillet with chips Yogur y pan Yoghurt, bread	Paella valenciana Valencian-style paella Rollitos de jamon york y queso Ham and cheese rolls Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Garbanzos con sofrito de verduras Chickpeas with sautéed vegetables Escalope con patatas panaderas Veal escalope Yogur y pan Yoghurt, bread	Vacaciones De Semana Santa EASTER HOLIDAYS

TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO PRIMER Y SEGUNDO PLATO.

El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, calamares, mero,... (Según mercado). El pescado 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 SEGUNDOS PLATOS, CADA DÍA, ESTARÁN ACOMPAÑADOS DE ENSALADA.

Colegio Arcángel Rafael



Marzo/ March 2012

Sugerencias para cenas



Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
						1		2	
						Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Filete de pollo con ensalada Chicken fillet with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Puré de verduras Cream of vegetables Cinta de lomo con ensalada Pork loin with salad Yogur y pan Yoghurt, bread	
5		6		7		8		9	
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Mero en salsa Grouper in sauce Yogur y pan Yoghurt, bread		Sopa de estrellas Soup with star-shaped pasta Filete de ternera con ensalada Veal steak with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Tortilla de patata con pimientos verdes Potato omelette with green peppers Yogur y pan Yoghurt, bread		Guisantes con jamón Peas with ham Varitas de merluza Fish fingers Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Espárragos con mahonesa Asparagus with mayonnaise Muslitos de pollo en salsa Chicken drumsticks in sauce Yogur y pan Yoghurt, bread	
12		13		14		15		16	
Judías verdes con jamón Green beans sautéed with ham Salmón al horno Roast salmon Yogur y pan Yoghurt, bread		Sopa de lluvia Soup with pearl-shaped pasta Filete de pollo con ensalada Chicken fillet with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Chuletitas de pavo con ensalada Turkey steaks with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Arroz tres delicias Chinese-style fried rice Merluza en salsa Hake in sauce Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Puré de calabaza Cream of pumpkin Tortilla francesa Plain omelette Yogur y pan Yoghurt, bread	
19		20		21		22		23	
FIESTA SAN JOSÉ		Alcachofas con jamón Artichokes sautéed with ham Filete de gallo Fillet of Dover sole Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Puré de puerros Cream of leeks Croquetas y empanadillas Croquettes and pasties Yogur y pan Yoghurt, bread		Guisantes con jamón Peas with ham Filete de gallo Fillet of Dover sole Fruta, leche y pan. Fruit, milk, bread		Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada Beef burger with chips and salad Yogur y pan Yoghurt, bread	
26		27		28		29		30	
Pisto Machegan-style mixed vegetables Chuletas de Sajonia Saxony-style pork chops Yogur y pan Yoghurt, bread		Emperador a la plancha con patatas panaderas Grilled swordfish with sliced potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Yogur y pan Yoghurt, bread		Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Croquetas con ensalada Croquettes with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Vacaciones De Semana Santa EASTER HOLIDAYS	