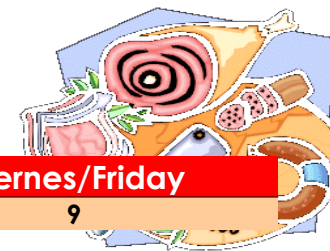
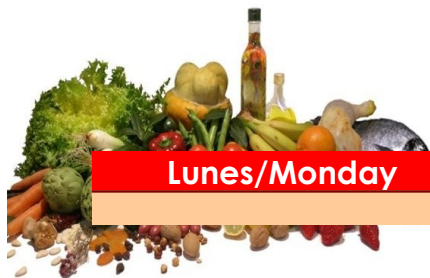


# Septiembre/ September 2011



Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
		6		7		8		9	
				Menestra de verduras Sautéed mixed vegetables Hamburguesa de ternera con patatas y ensalada Beef burger with chips and salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Lentejas guisadas Lentil stew Pescado con ensalada Fish with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		FIESTA HOLIDAY	
12		13		14		15		16	
Paella valenciana Valencian-style paella  Jamón York y queso Cooked ham and cheese  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Crema de calabacín Cream of courgette  Pescado con ensalada Fish with salad  Yogur y pan Yoghurt, bread		Sopa de cocido Broth  Ternera a la jardinera Veal with mixed vegetables  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Judías verdes rehogadas Sautéed green beans  Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes  Yogur y pan Yoghurt, bread		Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Macaroni with tomato sauce and grated cheese Pescado con ensalada Fish with salad  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	
19		20		21		22		23	
Lacitos de verdura con salsa de tomate Vegetable pasta bows in tomato sauce Filete de ternera Veal steak  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Crema de espinacas Cream of spinach  Hamburguesa de pollo con patatas Chicken burger with potatoes  Yogur y pan Yoghurt, bread		Judías blancas estofadas Haricot bean stew  Croquetas caseras con ensalada Homemade croquettes with salad  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Arroz tres delicias Chinese-style fried rice  Pescado con ensalada Fish with salad  Yogur y pan Yoghurt, bread		Sopa de cocido Broth  Lomo asado con pimientos Roast pork loin with peppers  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	
26		27		28		29		30	
Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato sauce  Tortilla francesa con atún Tuna omelette  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Crema de verduras Cream of fresh vegetables  Lasaña Lasagne  Yogur y pan Yoghurt, bread		Espirales con chorizo y salsa de tomate Pasta spirals with chorizo in tomato sauce  Pescado con ensalada Fish with salad  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Judías verdes rehogadas con jamón Green beans sautéed with ham  Hamburguesa de pollo con patatas y ensalada Chicken burger with chps and salad  Yogur y pan Yoghurt, bread		Lentejas guisadas con verduras Lentil stew with vegetables  Lacón a la gallega con ensalada Galician-style cooked ham with salad  Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	

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

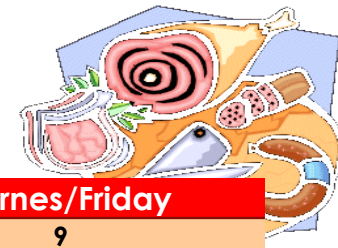
Es conveniente que los niños vengan bien desayunados al Colegio.

- El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, 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 Danone y Puleva.

# Septiembre/ September 2011

## Sugerencias para cenas

### Dinner suggestions



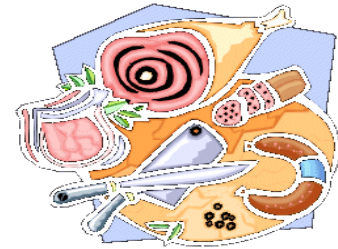
Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
		6		7		8		9	
				Puré de calabacín Cream of courgette Filete de pollo con ensalada Fillet of chicken with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Lacón a la gallega Galician-style cooked ham Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		FIESTA HOLIDAY	
12		13		14		15		16	
Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada Beefburger with chips and salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Puré de verduras Cream of fresh vegetables Mero en salsa con ensalada Grouper in sauce with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Empanadillas y croquetas caseras con ensalada Homemade pasties and croquettes with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Tortilla de patata con ensalada y pimientos verdes Potato omelette with salad and green peppers Yogur y pan Yoghurt, bread	
19		20		21		22		23	
Espárragos trigueros Green asparagus Chuletas de cerdo con ensalada Pork chops with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Filete de panga al horno con ajo y perejil y de guarnición patatas panaderas con pimientos y cebolla Fillet of fish baked with garlic and parsley, served with potatoes, peppers and onion Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Sopa de lluvia Soup with pearl-shaped pasta Tortilla de atún con ensalada Tuna omelette with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Puré de verduras Cream of fresh vegetables Albóndigas de pollo con ensalada Chicken meatballs with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Crema de puerros Cream of leeks Filete de ternera con patatas Veal steak with potatoes Yogur y pan Yoghurt, bread	
26		27		28		29		30	
Pisto Manchegan-style ratatouille Varitas de merluza con ensalada Fish fingers with salad Yogur y pan Yoghurt, bread		Sopa de estrellas Soup with star-shaped pasta Muslitos de pollo en salsa con ensalada Chicken drumsticks in sauce with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread		Guisantes con jamón Peas with ham Atún con tomate Tuna in tomato sauce Yogur y pan Yoghurt, bread		Puré de calabaza Cream of pumpkin 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	



# Septiembre/Setember 2011

## Sugerencias para desayunos

### Breakfast suggestions



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Zumo, leche y cereales Fruit juice, milk and cereal	Leche, pieza de fruta y galletas Milk, fresh fruit and biscuits	Zumo, leche y tostadas con mantequilla y mermerlada Fruit juice, milk and toast with butter and jam	Leche, pieza de fruta y magdaleneas Milk, fresh fruit and muffins	Leche, zumo y pan de leche con jamon Fruit juice, milk and milk loaf with ham

## Sugerencias para meriendas

### Tea suggestions

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Zumo Fruit juice Sandwich de pavo Turkey sandwich Fruta Fresh fruit	Leche Milk Montado de jamón york Cooked ham with bread Fruta Fresh fruit	Zumo Fruit juice Sandwich de chorizo Chorizo Sandwich Fruta Fresh fruit	Leche Milk Montado de queso Cheese with bread Fruta Fresh fruit	Batido Milkshake Sandwich de salchichón Salami sandwich Fruta Fresh fruit