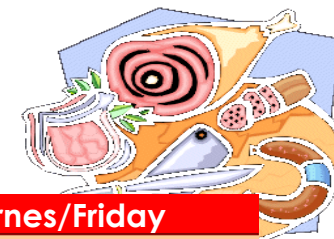


Enero/ January 2012



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
9	10	11	12	13
Arroz tres delicias Chinese-style fried rice	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans	Cocido completo (sopa,garbanzos, zanahoria, pollo,t ernerera, chorizo,,patata y jamón)	Crema de espinacas Cream of spinach	Tornillos a la boloñesa Pasta shapes in bolognese sauce
Pescado con ensalada Fish with salad	Magro con tomate y verduras Pork with vegetables in tomato sauce	Full Madrid style chickpea stew (soup, chickpeas, potato, carrot, chorizo, chicken, ham and beef)	Filete de ternera con patatas y ensalada Veal steak with potatoes and salad	Pescado Fish
Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Yogur y pan Yoghurt, bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Yogur y pan Yoghurt, bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
16	14	18	19	20
Guisantes con jamón Peas with ham Cinta de lomo con pimientos Pork loin with peppers	Lentejas a la burgalesa Burgos-style lentil stew Pescado Fish	Crema de verduras frescas Cream of fresh vegetables Tortilla de patata con ensalada Potato omelette wth salad	Sopa de cocido Broth Hamburguesas de ternera con patatas y ensalada Beef burgers with potatoes and salad	Arroz tres delicias Chinese-style fried rice Pescado con ensalada Fish with salad
Fruta,leche y pan Fruit, milk, bread	Yogur y pan Yoghurt, bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Yogur y pan Yoghurt, bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella valenciana Valencian paella Lacón a la gallega Galician-style cooked ham Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Crema de calabacín Cream of courgette Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Yogur y pan Yoghurt, bread	Coditos con tomate Pasta shapes with tomato sauce Pescado Fish Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Judías blancas estofadas Haricot bean stew Tortilla francesa con ensalada Plain omelette with salad Yogur y pan Yoghurt, bread	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Croquetas con ensalada Croquettes with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread
30	31			
Patatas guisadas Potato stew Salchichas con tomate Sausages with tomato sauce Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread	Crema de espinacas Cream of spinach Pescado con ensalada Fish with salad Yogur y pan Yoghurt, bread			

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

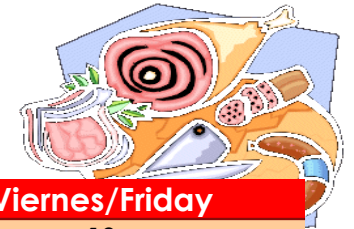
Es conveniente que los niños vengan bien desayunados al Colegio.

- 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.



Enero/January 2012

Sugerencias para cenas/Dinner suggestions



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
9	10	11	12	13
<p>Crema de verduras frescas Cream of fresh vegetables</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Espárragos trigueros Green asparagus</p> <p>Salmon al horno con ensalada Baked salmon with salad</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Ensaladilla rusa Russian salad</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Plain omelette with salad</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Empanadillas y croquetas con ensalada</p> <p>Croquettes and pasties with salad</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Sopa castellana Castillian soup</p> <p>Lacón a la gallega con patatas panaderas Galician-style cooked ham with baked potato slices</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>
16	17	18	19	20
<p>Judías verdes rehogadas con ajo y jamón Green beans sautéed with garlic and ham</p> <p>Sepia a la plancha con ensalada Grilled cuttlefish with salad</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Redondo de ternera con ensalada de pimientos asados</p> <p>Roast veal with roast pepper salad</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Crema de calabaza Cream of pumpkin</p> <p>Lenguado con ajo y perejil con rodajas de tomate aliñadas Fillet of sole with garlic and parsley and slices of fresh tomato</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Brócoli con patata Broccoli with potato</p> <p>Chuletitas de cordero con ensalada Lamb chops with salad</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Crema de espinacas Cream of spinach</p> <p>Huevos rellenos Stuffed eggs</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>
23	24	25	26	27
<p>Hamburguesa de ternera con tomate, lechuga, queso y patatas</p> <p>Beef burgers with tomato, lettuce, cheese and potatoes</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Tortilla de patatas con pimientos verdes y ensalada</p> <p>Potato omelette with green peppers and salad</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Parrillada de verduras Grilled vegetables</p> <p>Filete de pavo con ensalada Turkey fillet with salad</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Crema de zanahoria Cream of carrot</p> <p>Atún con tomate Tuna with tomato sauce</p> <p>Fruta , leche y pan Fruit, milk, bread</p>	<p>Chuletas de cerdo con patatas y pisto</p> <p>Pork chops with potatoes and Manchegan-style ratatouille</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>
30	31			
<p>Chuletitas de pavo con pimientos asados.</p> <p>Turkey steaks with roast peppers</p> <p>Yogur y pan Yoghurt, bread</p>	<p>Sopa castellana Castillian soup</p> <p>Filete de lomo con ensalada Pork loin with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread</p>			