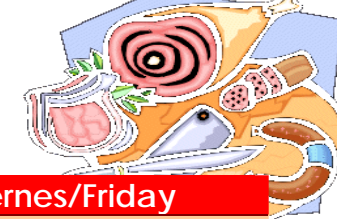


Mayo/May 2010



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
3	4	5	6	7
Arroz con salchichas y tomate Rice with sausages and tomato sauce	Menestra de verduras Sautéed mixed vegetables	Sopa de lluvia Soup with pasta	Lentejas guisadas Lentil stew	Crema de verduras frescas Cream of fresh vegetables
Pescado Fish	Hamburguesa de ternera con patatas y ensalada Hamburger with chips and salad	Muslitos de pollo en salsa Chicken drumsticks in sauce	Filete de ternera con ensalada Veal steak with salad	Tortilla de patatas con ensalada Potato omelette with salad
Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
10	11	12	13	14
Paella valenciana Valencian-style paella	Crema de calabacín Cream of courgette	Sopa de cocido Soup	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans	Macarrones con tomate y queso Macaroni with tomato sauce
Jamón York y queso Ham and cheese rolls with salad	Pescado Fish	Albóndigas de ternera con patatas Meatballs and chips	Pollo asado con patatas Roast chicken and chips	Pescado Fish
Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
17	18	19	20	21
Lacitos de verdura con tomate Green pasta laces with tomato sauce	Crema de espinacas Creamed spinach	Arroz tres delicias Chinese-style fried rice	Judías blancas estofadas Haricot bean stew	Sopa de cocido Soup
Filete de ternera con ensalada Veal steak with salad	Pollo en pepitoria Chicken stew	Pescado Fish	Croquetas caseras con ensalada Homemade croquettes with salad	Redondo de ternera con guarnición Roast beef and trimmings
Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
24	25	26	27	28
Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato sauce	Crema de verduras Cream of vegetables	Cocido completo: sopa, garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, pollo, jamón y ternera	Judías verdes rehogadas con jamón Green beans sautéed with ham	Espirales con chorizo y salsa de tomate Pasta spirals with chorizo and tomato sauce
Tortilla francesa con ensalada Plain omelette with salad	Cinta de lomo Pork	Madrid bean stew: soup, chickpeas, potato, carrot, chorizo sausage, chicken, ham and beef	Hamburguesa de pollo con patatas y ensalada Chicken burger and chips with salad	Pescado Fish
Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	Yogur y pan Yoghurt and bread	Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread
31				
Patatas guisadas con costillas Potato and pork rib stew				
Filete de pollo Chicken fillet				
Fruta, leche y pan Fruit, milk and 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, panga, 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 CLESA.



Mayo/May 2010

Sugerencias para cenas

Dinner suggestions



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
3 Crema de espinacas Cream of spinach Chuletas de pavo con ensalada Turkey steaks with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	4 Ensalada campera Country-style potato salad Salmón al horno Baked salmon Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	5 Puré de calabacín Cream of courgette Tortilla francesa con ensalada Plain omelette with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	6 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Lacón a la gallega Galician-style baked ham Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	7 Ensalada de pasta Pasta salad Filete de lenguado con rodajas de tomate Fillet of sole with slices of tomato Yogur y pan Yoghurt and bread
10 Hamburguesas de ternera con patatas fritas y ensalada Hamburger with chips and salad Yogur y pan Yoghurt and bread	11 Sopa de lluvia Soup with pasta Filete de pollo con ensalada Grilled chicken fillet with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	12 Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Mero en salsa con ensalada Grouper in sauce with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	13 Empanadillas y croquetas caseras con ensalada Homemade pasties and croquettes with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	14 Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Yogur y pan Yoghurt and bread
17 Espárragos trigueros Green asparagus Chuletas de cerdo con ensalada Pork chop with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	18 Filete de panga al horno con ajo y perejil y patatas panadera con pimientos y cebolla Fillet of fish baked with garlic and parsley, potato slices, peppers and onions Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	19 Pisto Pisto (La Mancha-style fried vegetables) Chuletas de sajonia con patatas Pork chop (Saxony-style) with chips Yogur y pan Yoghurt and bread	20 Puré de verduras Cream of vegetables Albóndigas de pollo con ensalada Chicken meatballs with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	21 Crema de puerros Cream of leeks Tortilla de queso y atún y ensalada Chees and tuna omelette with salad Yogur y pan Yoghurt and bread
24 Brócoli con patatas Broccoli with potatoes Varitas de merluza con ensalada Fish fingers with salad Yogur y pan Yoghurt and bread	25 Sopa de estrellas Soup with star-shaped pasta Muslitos de pollo en salsa Chicken drumsticks in sauce Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	26 Guisantes con jamón Peas sautéed with ham Atún con tomate Tuna in tomato sauce Yogur y pan Yoghurt and bread	27 Arroz tres delicias Chinese-style fried rice Filete de ternera con ensalada Steak with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread	28 Puré de calabaza Cream of pumpkin Filetes de lomo con pimientos Pork fillet with peppers Yogur y pan Yoghurt and bread
31 Parrillada de verduras Grilled vegetables Emperador a la plancha y ensalada Swordfish steak with salad Yogur y pan Yoghurt and bread				



Mayo/May 2010

Sugerencias para desayunos

Breakfast suggestions



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

Comer variado es bueno para vivir

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 de 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 salchicón Salami sandwich Fruta Fresh fruit

Dieta blanda / Special diets

NOTA: si el alumno necesita dieta blanda, se intentará adaptar el menú del comedor, cocinando según se precise, si no fuera posible, se seguirá el menú que se adjunta a continuación.
NOTE: if the student requires a special diet, every effort will be made to adapt the Standard menu for that day, and if that in not posible, the following menu will be prepared.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
Arroz blanco Boiled white rice Pollo hervido Boiled chicken Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Pasta blanca Plain boiled pasta Pescado al horno Roast fish Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Sopa desgrasada Clear soup Pavo a la plancha Grilled turkey Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Crema de patata y zanahoria Cream of potato and carrot Rollito de jamón york Cooked ham roll Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt	Arroz blanco Boiled white rice Pescado hervido Boiled fish Fruta astringente o yogur Astringent fruit or yoghurt