Los Sauces
European Private School
TORRELODONES
Desde 1991

Abril / April

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA 1 / DAY 1	**DÍA 2 / DAY 2**	**DÍA 3 / DAY 3**	**DÍA 4 / DAY 4**	**DÍA 5 / DAY 5**
NO LECTIVO / NO SCHOOL DAY	**1º Crema de verduras** **2º Albóndigas a la jardinera** **1º Cream of vegetables soup** **2º Meatballs with vegetables** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Sopa de cocido** 2º Cocido completo **1º Cocido soup** 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con tomate casero AOVE **2º Filete de merluza con ensalada** 1º Rice with homemade tomato sauce and EVO **2º Hake with salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes salteadas 2º Salchichas de pavo con patatas fritas 1º Sautéed green beans 2º Turkey sausages with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 8 / DAY 8	**DÍA 9 / DAY 9**	**DÍA 10 / DAY 10**	**DÍA 11 / DAY 11**	**DÍA 12 / DAY 12**
1º Fideuá de marisco 2º Pollo a la plancha con ensalada **1º Seafood fideuá** 2º Grilled chicken with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Gratén de brocoli** **2º Merluza al limón con ensalada** **1º Broccoli gratin** **2º Hake in lemon with salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentejas con chorizo **2º Tortilla de patata con pimientos asados** 1º Lentils with *chorizo* **2º Potato omelette with roast peppers** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Sopa maravilla** **2º Bacalao empanado con tomate aliñado** **1º Wonder soup** **2º Cod in breadcrumbs with dressed tomato** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Ensalada Capresse** **2º Carne milanesa** **1º Capresse salad** **2º Milanesa meat** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 15 / DAY 15	**DÍA 16 / DAY 16**	**DÍA 17 / DAY 17**	**DÍA 18 / DAY 18**	**DÍA 19 / DAY 19**
1º Crema de calabacín con quesitos **2º Pavo guisado** **1º Cream of courgette soup with cheese** **2º Stewed turkey** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Macarrones carbonara** **2º Merluza al horno con ensalada** **1º Macaroni carbonara** **2º Baked hake with salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Garbanzos guisados** 2º Chuleta de aguja con patatas **1º Stewed chickpeas** 2º Pork chop with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con champiñones **2º Bacalao al horno** 1º Rice with mushrooms **2º Baked cod** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Patatas a la riojana** **2º Croquetas de jamón con ensalada** **1º Stewed potatoes (Rioja style)** **2º Ham croquettes with salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 22 / DAY 22	**DÍA 23 / DAY 23**	**DÍA 24 / DAY 24**	**DÍA 25 / DAY 25**	**DÍA 26 / DAY 26**
1º Judías verdes con jamón 2º Chuletas de pavo al ajillo 1º Green beans with ham 2º Turkey chops with garlic Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Sopa de ave** **2º Merluza rebozada con tomate aliñado** **1º Chicken soup** **2º Battered hake with dressed tomato** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de garbanzos **2º Carrilleras estofadas** 1º Chickpeas salad **2º Stewed cheeks** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Espirales con tomate casero** **2º Bacalo al horno con ensalada** **1º Pasta with homemade tomato sauce** **2º Baked cod with salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Crema de zanahorias** **2º Huevos rotos con chorizo** **1º Cream of carrots soup** **2º Scrambled eggs with chorizo** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 29 / DAY 29	**DÍA 30 / DAY 30**			
1º Patatas guisadas 2º Lomo a la plancha con ensalada **1º Stewed potatoes** 2º Grilled loin with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	**1º Tallarines boloñesa** **2º Merluza al limón con ensalada verde** **1º Tagliatelle bolognese** **2º Hake in lemon with green salad** Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit			

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos
Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

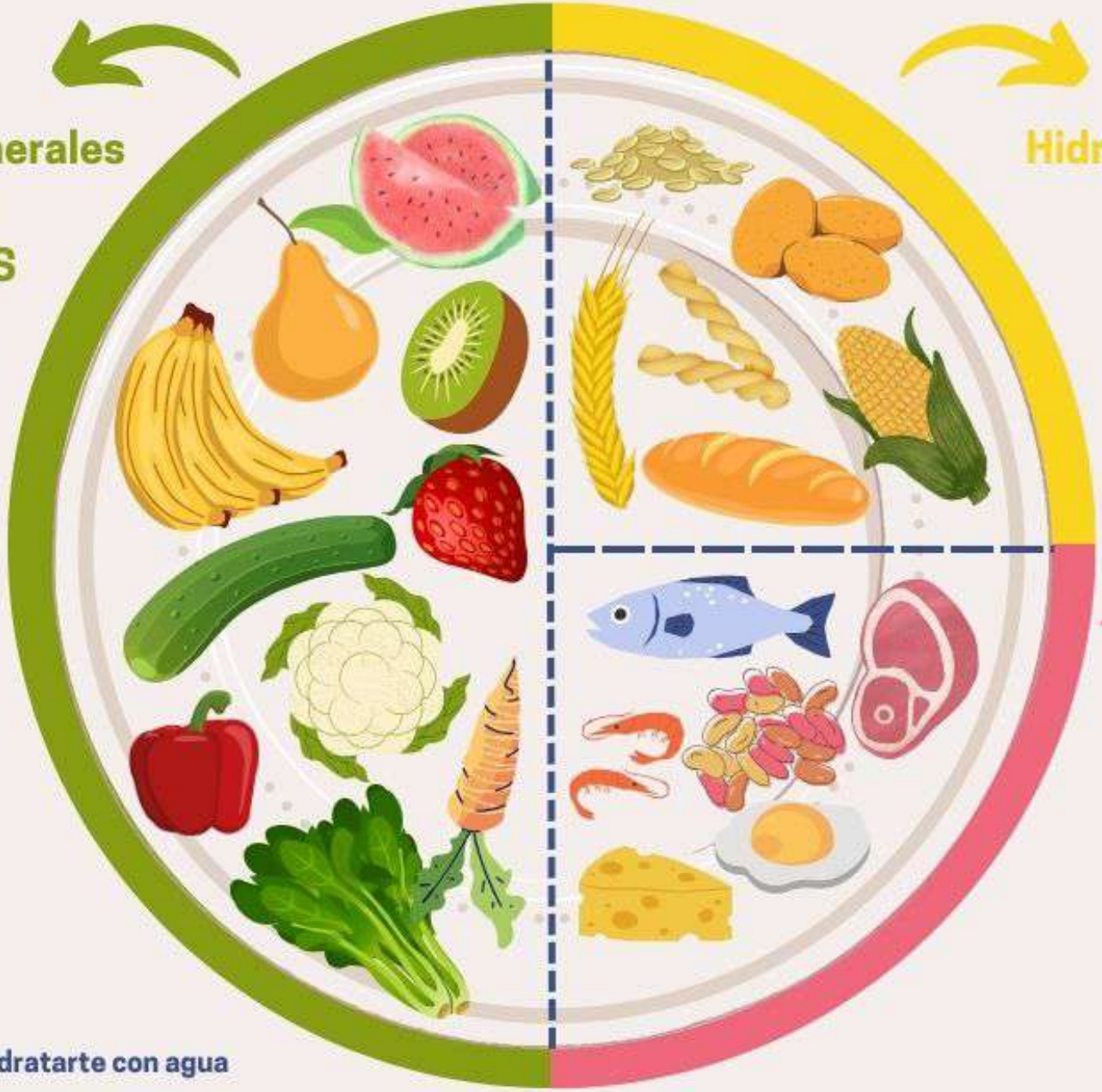
Los Sauces
European Private School

TORRELODONES
Desde 1991

PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales
FRUTAS
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono
PASTA
ARROZ
PATATAS

25%

Proteínas
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

No olvides hidratarte con agua