PEÑARREDONDA

FRIDGE CALENDAR

Se recomienda poner con imanes en la nevera

Puedes ver también el calendario y el menú en la web del colegio

Síguenos en las redes sociales

OCTUBRE - OCTOBER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
				01	02	03
04 COMIENZAN LAS **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES** COMIENZA EL **HORARIO DE INVIERNO** DE 9:00 a 16:30 H	05 ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA PARA 2º DE BACH	06	07 INICIO del BEX Bachillerato de excelencia NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO DÍA LECTIVO	08	09	10
11 DÍA DE LA ENSEÑANZA **NO LECTIVO**	12 **NUESTRA SEÑORA DEL PILAR**	13 ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA: "VOCACIÓN POR LA INGENIERIA" PARA 1º-2º DE BACH DE CIENCIAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE 1ºESO A	14	15 FIN DE PLAZO DE INSCRIPCIÓN **ENGLISH PROGRAMME**	16 **SENDERISMO FAMILIAR** Organizan AMPAS de Montespiño y Peñarredonda	17
18 EXAMENES DE LA 1ª INTEREVALUACIÓN EPO	19	20 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE 1ºESO B	21 ENTREGA DE DIPLOMAS DE **CAMBRIDGE** **STOP THINK PRAY** PARROQUIA DE SANTA CRUZ, OLEIROS **20:00H**	22 **JORNADAS BEX ONLINE** UNIVERSIDAD DE NAVARRA	23	24 **DOMUND**
25	26	27 NOTAS EN ALEXIA 1ª INTEREVALUACIÓN **EPO, ESO Y BAC** CAMINO DE SANTIAGO 2º ESO	28 CARRERA X FUNDEGA	29	30 CAMBIO DE HORA ESTA MADRUGADA A LAS **3:00** SERÁN LAS **2:00**	31 LUNES 1 **DÍA DE TODOS LOS SANTOS** **NO LECTIVO**

MENÚ DEL COMEDOR

COMO TODOS LOS AÑOS, FUNDEGA ORGANIZA EL ***RASTRILLO DE UNIFORMES*** *DE MONTESPIÑO Y PEÑARREDONDA. AQUELLAS FAMILIAS QUE QUIERAN COMPRAR O DONAR LOS UNIFORMES QUE YA NO UTILIZAN PUEDEN HACERLO CONTACTANDO POR WHATSAPP CON* **BEGOÑA** *(666.647.191) O A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DEL COLEGIO*

Platos añadidos en el turno de comida de ESo y BAC

Notas: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (energía) / **P.**: Proteínas / **HC.**: Hidratos de carbono / **L.**: Lípidos / **G.**: Ácidos grasos saturados

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.v

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				01 984 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 13 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **LOMO AL GRILL** *GRILLED PORK LOIN* **LOMO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK LOIN SLICES* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*
04 849 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 11 **LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL** *LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE* **HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLACARAMELIZADA** *BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION* **HAMBURGUESA DE POLLO** *CHICKEN BURGUER* **FRUTA** *FRUIT*	05 861 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 10 **MACARRONES CON QUESO Y OREGAN** *MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN* **TORTILLA DE JAMÓN YORK** *HAM OMELETTE* **TORTILLA DE ATÚN** *TUNA OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	06 715 Kcal. P.: 28 HC.: 19 L.: 52 G.: 14 **CREMA DE VERDURA TRICOLOR** *CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP* **CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO** *CHICKEN THIGH WITH GARLIC* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA** *LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	07 856 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 12 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW* **LACÓN** *BOILED LEG OF PORK* **FRUTA** *FRUIT*	08 925 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 34 G.: 5 **ARROZ MILANESA DE MAR** *MILANESE SEA RICE* **FILETE DE ABADEJO EMPANADO** *BREADED FISH FILLET* **FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA** *GRILLED FISH FILLET* **ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA** *SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN, MUNG BEANS AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*
11 **NO LECTIVO**	12 **FESTIVO**	13 920 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 8 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE** *SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREENPEPPER* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **YOGUR** *YOGHURT*	14 981 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 44 G.: 10 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *HARICOT BEANS AND CARROT STEW* **ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS** *BATTERED CHICKEN SCALOPPINE* **ESCALOPINES** *SCALOPPINE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA** *FRUIT*	15 960 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 59 G.: 18 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA** *MEATBALLS TO "NAPOLITAN"* **FILETE DE CERDO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK STEAK* **ARROZ INTEGRAL** *WHOLE MEAL RICE* **YOGUR** *YOGHURT*
18 765 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 8 **LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE** *LENTILS STEWED WITH CARROT CONFIT AND GINGER* **HUEVOS FRITOS CON PISTO** *FRIED EGGS WITH RATATOUILLE* **TORTILLA DE JAMÓN YORK** *HAM OMELETTE* **FRUTA** *FRUIT*	19 763 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 11 **CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA** *CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP* **CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY** *CURRIED CHICKEN THIGHS* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	20 845 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 5 **PAELLA ALICANTINA** *ALACANT PAELLA* **MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA** *BAKED COD MEDALLION WITH LEMON AND ONION* **BACALAO A LA PLANCHA** *GRILLED COD* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	21 856 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 12 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW* **LACÓN** *BOILED LEG OF PORK* **FRUTA** *FRUIT*	22 949 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 7 **FIDEUA CON VERDURITAS** *VEGETABLE FIDEUÁ* **BOQUERON ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)** *ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY* **FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA** *GRILLED HAKE FILLET* **TOMATE CON ORÉGANO** *TOMATO AND OREGANO* **FRUTA** *FRUIT*
25 765 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 6 **CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA** *CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP* **CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **FILETE DE PAVO A LA PLANCHA** *GRILLED TURKEY FILLET* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	26 956 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 48 G.: 11 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN** *WHITE BEANS WITH VEGETABLES WITH SAFFRON SAUCE* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **TORTILLA DE QUESO** *CHEESE OMELETTE* **TOMATE EN DADOS** *DICED TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	27 736 Kcal. P.: 29 HC.: 27 L.: 43 G.: 13 **SOPA MARAVILLA** *PASTA SOUP* **POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN** *CAJUN ROASTED CHICKEN* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA** *FRUIT*	28 933 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 5 **ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO** *RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO* **MERLUZA EN COSTRA DE PATATA** *BATTERED HAKE WITH POTATOES* **FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA** *GRILLED HAKE FILLET* **LECHUGA Y REMOLACHA** *LETUCCE AND BEETROOT* **FRUTA** *FRUIT*	29 1.264 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 58 G.: 18 **MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO** *MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE* **LONGANIZAS CON TOMATE** *SAUSAGES WITH TOM* **CINTA DE LOMO AL AJILLO** *GARLIC PORK LOIN SLICES* **CHAMPIÑONE** *MUSHROOMS* **FRUTA** *FRUIT*

NOTICIAS BREVES

Noticias breves de interés que se han producido durante el mes pasado

PREMIO EXTRAORDINARIO DE BACHILLERATO

El Premio Extraordinario de Bachillerato es un galardón que entrega la Xunta de Galicia, con el fin de reconocer el esfuerzo y el expediente académico de los estudiantes gallegos.

5 de nuestros alumnos estuvieron entre los mejores expedientes de las ABAU de Galicia. Entre ellos, Gonzalo, que acaba de conseguir el Premio Extraordinario de Bachillerato.

PNRD *en la prensa*

La consellería de Cultura, educación y Universidad convoca cada año esta prueba para estudiantes que terminen la etapa de bachillerato y obtuvieran una nota de media igual o superior a 8,75

ENGLISH PROGRAMME

BY FOMENTO

Como formación complementaria y a través de **English Programme by Fomento**, Peñarredonda ofrece a sus alumnos desde 5º a 4º de ESO la posibilidad de cursar un periodo escolar en Irlanda durante el curso 2021/22.

Os ofrecemos la posibilidad de que vuestros hijos participen entre el **12 de enero** y el **23 de marzo** de 2022 en un Programa de 10 semanas en Dublín.

La finalidad de este Programa es que nuestros alumnos disfruten de un periodo de inmersión lingüística y cultural. Asistiendo a colegios anglosajones y viviendo con familias de habla inglesa, los alumnos aprenden a desenvolverse en un ámbito de comunicación que les permite seguir aprendiendo inglés en casa y en el colegio.

Más información:

D. Ignacio Tosar: itosar@fomento.edu

El plazo de recepción de solicitudes termina el **14 de octubre**.