

Las comidas	Meals		
el desayuno	breakfast	(el) Cola Cao	Cola Cao (Spanish chocolate drink)
la comida / el almuerzo	lunch	(el) marisco	seafood
la merienda	tea (meal)	(el) pescado	fish
la cena	dinner / evening meal	(el) pollo	chicken
desayunar	to have breakfast / to have ... for breakfast	(el) zumo de naranja	orange juice
comer / almorzar	to have lunch / to have ... for lunch	(la) carne	meat
merendar	to have tea / to have ... for tea	(la) ensalada	salad
cenar	to have dinner / to have ... for dinner	(la) fruta	fruit
tomar	to have (food / drink)	(la) leche	milk
beber	to drink	(la) sopa	soup
entre semana...	during the week...	(la) tortilla	omelette
los fines de semana...	at weekends...	(los) cereales	cereals
Desayuno a las ocho.	I have breakfast at eight o'clock.	(los) churros	fried doughnut sticks
Desayuno / Como / Meriando / Ceno...	For breakfast / lunch / tea / dinner	(las) galletas	biscuits
	I have...	(las) patatas fritas	chips
un huevo	an egg	(las) tostadas	toast
un yogur	a yogurt	(las) verduras	vegetables
un pastel	a cake	algo dulce / ligero / rápido	something sweet / light / quick
un bocadillo	a sandwich	ser goloso/a	to have a sweet tooth
una hamburguesa	a hamburger	tener hambre	to be hungry
(el) café / (el) té	coffee / tea	tener prisa	to be in a hurry
		tomar un desayuno fuerte	to have a big (lit. strong) breakfast

Las expresiones de cantidad	Expressions of quantity		
cien / quinientos gramos de...	100 / 500 grammes of...	una barra de...	a loaf of...
un bote de...	a jar of...	una botella de...	a bottle of...
un kilo de...	a kilo of...	una caja de...	a box of...
un litro de...	a litre of...	una docena de...	a dozen...
un paquete de...	a packet of...	una lata de...	a tin / can of...

Los alimentos	Food products		
el aceite de oliva	olive oil	los pimientos	peppers
el agua	water	los plátanos	bananas
el ajo	garlic	los pomelos	grapefruits
el arroz	rice	los refrescos	fizzy drinks
el atún	tuna	las cebollas	onions
el azúcar	sugar	las fresas	strawberries
el chorizo	spicy sausage	las judías (verdes)	(green) beans
el maíz	corn	las legumbres	pulses
el pan	bread	las lentejas	lentils
el queso	cheese	las manzanas	apples
la cerveza	beer	las naranjas	oranges
la carne de cerdo / cordero / ternera	pork / lamb / beef	las peras	pears
la coliflor	cauliflower	las piñas	pineapples
la harina	flour	las uvas	grapes
la mantequilla	butter	las zanahorias	carrots
la mermelada	jam	¿Has probado...?	Have you tried...?
los albaricoques	apricots	el gazpacho	gazpacho (chilled soup)
los guisantes	peas	la ensaladilla rusa	Russian salad
los lácteos	dairy products	la fabada	stew of beans and pork
los melocotones	peaches	Es un tipo de bebida / postre.	It's a type of drink / dessert.
los melones	melons	Es un plato caliente / frío.	It's a hot / cold dish.
los pepinos	cucumbers	Contiene(n)...	It contains / They contain...
		Fue inventado/a / introducido/a...	It was invented / introduced...

Mi rutina diaria	My daily routine		
me despierto	I wake up	me acuesto	I go to bed
me levanto	I get up	salgo de casa	I leave home
me ducho	I have a shower	vuelvo a casa	I return home
me peino	I brush my hair	temprano / tarde	early / late
me afeito	I have a shave	enseguida	straight away
me visto	I get dressed	odio levantarme	I hate getting up
me lavo los dientes	I clean my teeth		

¿Qué le pasa?	What's the matter?		
No me encuentro bien.	I don't feel well.	Tengo dolor de cabeza.	I have a headache.
Me siento fatal.	I feel awful.	Tengo fiebre.	I have a fever / temperature.
Estoy enfermo/a / cansado/a.	I am ill / tired.	Tengo gripe.	I have flu.
Tengo calor / frío.	I am hot / cold.	Tengo mucho sueño.	I am very sleepy.
Tengo catarro.	I have a cold.	Tengo náuseas.	I feel sick.
Tengo diarrea.	I have diarrhoea.	Tengo quemaduras de sol.	I have sunburn.

Tengo tos. Tengo una insolación. Tengo una picadura. Me duele(n) ... Me he cortado el/la ... Me he hecho daño en ... Me he quemado ... Me he roto ... Me he torcido ... el brazo / el estómago el pie / el tobillo la boca / la cabeza la espalda / la garganta la mano / la nariz la pierna / la rodilla los dientes / las muelas los oídos / las orejas	<i>I have a cough. I have sunstroke. I've been stung. My ... hurt(s) I've cut my ... I've hurt my ... I've burnt my ... I've broken my ... I've twisted my ... arm / stomach foot / ankle mouth / head back / throat hand / nose leg / knee teeth ears</i>	los ojos ¿Desde hace cuánto tiempo? desde hace ... un día / un mes una hora / una semana ¿Desde cuándo? desde ayer desde anteaer no se preocupe ¡Qué mala suerte! Tiene(s) que / Hay que ... beber mucha agua descansar ir al hospital / médico / dentista tomar aspirinas tomar este jarabe / estas pastillas usar esta crema	eyes <i>How long for?</i> for ... a day / a month an hour / a week <i>Since when?</i> since yesterday since the day before yesterday don't worry What bad luck! You have to ... drink lots of water rest go to the hospital / doctor / dentist take aspirins take this syrup / these tablets use this cream
---	--	--	---

Las fiestas la fiesta de ... esta tradición antigua ... se caracteriza por ... se celebra en ... se repite ... se queman figuras de madera se construyen hogueras se disparan fuegos artificiales se lanzan huevos	Festivals <i>the festival of ... this old tradition ... is characterised by ... is celebrated in ... is repeated ... wooden figures are burnt bonfires are built fireworks are set off eggs are thrown</i>	las calles se llenan de ... los niños / los jóvenes ... los familiares / las familias ... comen manzanas de caramelo decoran las casas / las tumbas con flores / velas preparan linternas / altares se disfrazan de brujas / fantasmas ven desfiles	<i>the streets are filled with ... children / young people ... relations / families ... eat toffee apples decorate houses / graves with flowers / candles prepare lanterns / altars dress up as witches / ghosts (they) watch processions</i>
--	--	---	---

Un día especial Abrimos los regalos. Buscamos huevos de chocolate. Cantamos villancicos. Cenamos bacalao. Comemos dulces navideños / doce uvas / pavo. Nos acostamos muy tarde. Nos levantamos muy temprano. Rezamos.	A special day <i>We open presents. We look for chocolate eggs. We sing Christmas carols. We have cod for dinner. We eat Christmas sweets / twelve grapes / turkey. We go to bed very late. We get up very early. We pray.</i>	Vamos a la mezquita / iglesia. Ayer fue ... el baile de fin de curso el Día de Navidad (el) Domingo de Pascua (la) Nochebuena (la) Nochevieja Me bañé y luego me maquillé.	<i>We go to the mosque / church. Yesterday was ... the school prom Christmas Day Easter Sunday Christmas Eve New Year's Eve I had a bath and then did my make up.</i>
---	---	---	---

¿Qué va a tomar? de primer / segundo plato ... de postre ... Voy a tomar ... (el) bistec (el) filete de cerdo (el) flan (el) jamón serrano (la) merluza en salsa verde (la) sopa de fideos (la) tortilla de espinacas (la) trucha a la plancha (los) calamares (las) albóndigas (las) chuletas de cordero asadas (las) croquetas caseras (las) gambas (las) natillas ¿Qué me recomienda?	What are you going to have? <i>for starter / main course ... for dessert ... I'm going to have ... steak pork fillet crème caramel Serrano ham hake in parsley and wine sauce noodle soup spinach omelette grilled trout squid meatballs roast lamb chops homemade croquettes prawns custard What do you recommend?</i>	el menú del día la especialidad de la casa está buenísimo/a / riquísimo/a ¡Que aproveche! ¿Algo más? Nada más, gracias. ¿Me trae la cuenta, por favor? No tengo cuchillo / tenedor / cuchara. No hay aceite / sal / vinagre. El plato / vaso / mantel está sucio. El vino está malo. La carne está fría. dejar una propina equivocarse pedir ser alérgico/a ... ser vegetariano/a	<i>the set menu the house speciality it's extremely good / tasty Enjoy your meal! Anything else? Nothing else, thank you. Can you bring me the bill, please? I haven't got a knife / fork / spoon. There's no oil / salt / vinegar. The plate / glass / table cloth is dirty. The wine is bad / off. The meat is cold. to leave a tip to make a mistake to order / ask for to be allergic to ... to be a vegetarian</i>
---	---	---	---

Un festival de música Me fascina(n) ... Admiro ... No aguanto / soporto ... su actitud / talento su comportamiento su determinación / estilo su forma de vestir su música / voz sus canciones / coreografías sus ideas / letras	A music festival <i>...fascinate(s) me. I admire ... I can't stand ... his/her attitude / talent his/her behaviour his/her determination / style his/her way of dressing his/her music / voice his/her songs / choreography his/her ideas / lyrics</i>	atrevido/a(s) imaginativo/a(s) precioso/a(s) repetitivo/a(s) original(es) triste(s) Me/Te hace(n) falta ... crema solar el pasaporte / DNI un sombrero / una gorra	<i>daring imaginative beautiful repetitive original sad I/You need ... sun cream your passport / national ID card a hat / cap</i>
--	--	---	---