

# Menú Primaria Hastings School C/Azulinas - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY																															
3								4								5								6								7																															
SCHOOL HOLIDAYS																																																															
kcal								Lip								Prot								HdC								kcal								Lip								Prot								HdC							
10								11								12								13								14																															
<b>Arroz blanco con tomate</b>								<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3)								<b>Judías blancas ecológicas</b> estofadas con verdura								<b>Fideuá vegetal</b> (1,3)								<b>Puré de verduras naturales</b> (12)																															
Rice & tomato sauce								Vegetable soup & noodles								Beans & vegetables soup								Vegetable "fideua"								Cream of vegetables																															
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7)								<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12)								<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)								<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)								<b>Pollo asado a la manzana con patata asada</b> (12)																															
Cod croquettes & salad								Veal meatballs in sauce & diced potatoes								Spanish potatoe omelette & tomato salad								Hake & "pisto"								Roasted chicken & potatoe roast																															
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Postre lácteo/ Dairy</b>																															
kcal 455 Lip 10,3 Prot 13,5 HdC 77								kcal 479 Lip 19,1 Prot 27,0 HdC 50								kcal 441 Lip 18,8 Prot 13,3 HdC 55								kcal 411 Lip 10,9 Prot 18,6 HdC 60								kcal 396 Lip 12,3 Prot 16,4 HdC 55																															
17								18								19								20								21																															
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras)								<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)								<b>Paella mixta</b> (verdura y ave)								<b>Sopa de cocido</b> (1,3)								<b>Puré de zanahorias</b> (12)																															
Lentils soup								Potatoes casserole								Mixed "paella"								Soup								Cream of carrots																															
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)								<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6)								<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (1,4)								<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo</b> (12)								<b>Lasaña casera boloñesa</b> (1,3,6,7)																															
Tuna pastry & salad								Roasted turkey roti, mushrooms & carrots								Breaded fillet hake & salad								Chick-peas, vegetables & meat stew								Meaty lasagne																															
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Postre lácteo/ Dairy</b>																															
kcal 456 Lip 15,6 Prot 18,9 HdC 60								kcal 414 Lip 11,4 Prot 19,7 HdC 58								kcal 443 Lip 15,1 Prot 13,1 HdC 63								kcal 438 Lip 12,2 Prot 16,1 HdC 66								kcal 436 Lip 13,7 Prot 16,9 HdC 61																															
24								25								26								27								28																															
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)								<b>Judías pintas ecológicas</b> estofadas con verdura								<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12)								<b>Macarrones Carbonara</b> (1,3,6,7)								<b>Judías verdes con tomate</b>																															
Special fried rice								Beans & vegetables soup								Leek soup & cheese								Maccaroni carbonara								Green beans & tomato																															
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado</b> (4)								<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3)								<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12)								<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4)								<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12)																															
Grilled salmon & broccoli								Zucchini plain omelette & salad								Roast chicken and herby potatoes								Cod in tomato sauce & vegetables								Veal ragout & mashed potatoe																															
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Postre lácteo/ Dairy</b>																															
kcal 443 Lip 15,1 Prot 13,1 HdC 63								kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51								kcal 391 Lip 9,0 Prot 26,1 HdC 51								kcal 448 Lip 10,6 Prot 15,9 HdC 72								kcal 398 Lip 14,9 Prot 12,1 HdC 54																															
31								Fruta de temporada en función de su estado de maduración.																																																							
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12)																																																															
Zucchini & leeks soup																																																															
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b>																																																															
Pork loin & garlic with salad																																																															
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>																																																															
kcal 417 Lip 15,8 Prot 11,9 HdC 57																																																															

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



# Menú Primaria sin carne de ave - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & tomato sauce	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3) Vegetable soup & noodles	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3) Vegetable "fideua"	<b>Puré de verduras naturales</b> (12) Cream of vegetables
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7) Cod croquettes & salad	<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12) Veal meatballs in sauce & diced potatoes	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potatoe omelette & tomato salad	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	<b>Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada</b> (6,12) Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras) Lentils soup	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	<b>Paella vegetal</b> Veggie "paella"	<b>Sopa de verduras con fideos</b> (1,3) Soup	<b>Puré de zanahorias</b> (12) Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	<b>Seitán con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6) Seitan, mushrooms & carrots	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (1,4) Breaded fillet hake & salad	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</b> Chick-peas, vegetables stew	<b>Lasaña casera boloñesa</b> (1,3,6,7) Meaty lasagne
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12) Leek soup & cheese	<b>Macarrones Carbonara</b> (1,3,6,7) Maccaroni carbonara	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado</b> (4) Grilled salmon & broccoli	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3) Zucchini plain omelette & salad	<b>Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas</b> (12) Peas protein burger and herby potatoes	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4) Cod in tomato sauce & vegetables	<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12) Veal ragout & mashed potatoe
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b> Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria ovolacteo vegetariano - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3)	<b>Judías blancas ecológicas</b> estofadas con verdura	<b>Coliflor rehogada con ajitos</b>	<b>Puré de verduras naturales</b> (12)
Sauteed peas	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Sauteed cauliflower	Cream of vegetables
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b>Pastel vegetal (elaborado con bebida de soja)</b> (1,6)	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3)	<b>Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada</b> (6,12)
Rice & tomato sauce	Veggie cake	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Vegetable "fideua"	Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras)	<b>Verduras naturales a la parrilla</b>	<b>Brócoli salteado</b>	<b>Sopa de verduras con fideos</b> (1,3)	<b>Puré de zanahorias</b> (12)
Lentils soup	Grilled seasonal vegetables	Sauteéd broccoli	Soup	Cream of carrots
<b>Empanada casera de verduras</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</b>	<b>Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes)</b> (1,3,7)
Vegetables pastry & salad	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<b>Judías pintas ecológicas</b> estofadas con verdura	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12)	<b>Macarrones con tomate y orégano</b> (1,3)	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
<b>Fil. de tofu empanado con ensalada</b> (1,6)	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3)	<b>Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Croquetas caseras de espinacas con ensalada</b> (con bebida de soja, sin huevo; 1,6)	<b>Guiso de seitán con puré de patata</b> (1,6,7,12)
Tofu fillet & salad	Zucchini plain omelette & salad	Peas protein burger and herby potatoes	Spinach croquettes & salad	Seitan casserole & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12)				
Zucchini & leeks soup				
<b>Lentejas con arroz</b>				
Lentils soup & rice				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria vegano - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)</b>	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Coliflor rehogada con ajitos</b>	<b>Puré de verduras naturales (12)</b>
Sauteed peas	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Sauteed cauliflower	Cream of vegetables
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b><u>Pastel vegetal (elaborado con bebida de soja) (1,6)</u></b>	<b><u>Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (con harina de garbanzos)</u></b>	<b>Fideuá vegetal (1,3)</b>	<b><u>Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada (6,12)</u></b>
Rice & tomato sauce	Veggie cake	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Vegetable "fideua"	Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ soya dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)</b>	<b><u>Verduras naturales a la parrilla</u></b>	<b><u>Brócoli salteado</u></b>	<b><u>Sopa de verduras con fideos (1,3)</u></b>	<b>Puré de zanahorias (12)</b>
Lentils soup	Grilled seasonal vegetables	Sauteéd broccoli	Soup	Cream of carrots
<b><u>Empanada casera de verduras con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)</u></b>	<b><u>Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)</u></b>	<b><u>Paella vegetal</u></b>	<b><u>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</u></b>	<b><u>Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)</u></b>
Vegetables pastry & salad	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ soya dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)</b>	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Crema de puerros con queso (7,12)</b>	<b><u>Macarrones con tomate y orégano (1,3)</u></b>	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
<b><u>Fil. de tofu empanado con ensalada (1,6)</u></b>	<b><u>Tortilla (con harina de garbanzos) de calabacín con ens. De tomate y lechuga</u></b>	<b><u>Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas (12)</u></b>	<b><u>Croquetas caseras de espinacas con ensalada (con bebida de soja, sin huevo; 1,6)</u></b>	<b><u>Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12)</u></b>
Tofu fillet & salad	Zucchini plain omelette & salad	Peas protein burger and herby potatoes	Spinach croquettes & salad	Seitan casserole & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ soya dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros (12)</b>				
Zucchini & leeks soup				
<b><u>Lentejas con arroz</u></b>				
Lentils soup & rice				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin carne de cerdo ni ternera - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & tomato sauce	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)</b> Vegetable soup & noodles	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Fideuá vegetal (1,3)</b> Vegetable "fideua"	<b>Puré de verduras naturales (12)</b> Cream of vegetables
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7) Cod croquettes & salad	<b>Albóndigas vegetales caseras con prot. De guisante en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12)</b> Veggie meatballs in sauce & diced potatoes	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potatoe omelette & tomato salad	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada (12)</b> Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras) Lentils soup	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	<b>Paella vegetal</b> Veggie "paella"	<b>Sopa de verduras con fideos (1,3)</b> Soup	<b>Puré de zanahorias (12)</b> Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4)</b> Breaded fillet hake & salad	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</b> Chick-peas, vegetables stew	<b>Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)</b> Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Crema de puerros con queso (7,12)</b> Leek soup & cheese	<b>Macarrones con tomate y orégano (1,3)</b> Maccaroni & tomato sauce	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado (4)</b> Grilled salmon & broccoli	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)</b> Zucchini plain omelette & salad	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12)</b> Roast chicken and herby potatoes	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas (4)</b> Cod in tomato sauce & vegetables	<b>Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12)</b> Seitan casserole & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros (12)</b> Zucchini & leeks soup				
<b>Filete de pollo al ajillo con ensalada</b> Chicken fillet & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria Halal - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3)	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3)	<b>Puré de verduras naturales</b> (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7)	<b>Albóndigas vegetales caseras con prot. De guisante en salsa jardinera con patatitas dado</b> (1,6,12)	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	<b>Pollo (prod. Certificado Halal) asado a la manzana con patata asada</b> (12)
Cod croquettes & salad	Veggie meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras)	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Sopa de verduras con fideos</b> (1,3)	<b>Puré de zanahorias</b> (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Soup	Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	<b>Ragout de pavo (certificado Halal) con champiñones y zanahorias baby.</b>	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (1,4)	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</b>	<b>Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes)</b> (1,3,7)
Tuna pastry & salad	Turkey ragout, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12)	<b>Macarrones con tomate y orégano</b> (1,3)	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado</b> (4)	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3)	<b>Muslitos de pollo (certificado Halal) asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4)	<b>Ternera (certificado Halal) guisada con puré de patata</b> (7,12)
Grilled salmon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Cod in tomato sauce & vegetables	Veal ragout & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12)				
Zucchini & leeks soup				
<b>Filete de pollo al ajillo con ensalada</b>				
Chicken fillet & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin nueces - ENERO / JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3)	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3)	<b>Puré de verduras naturales</b> (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7)	<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12)	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada</b> (12)
Cod croquettes & salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras)	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3)	<b>Puré de zanahorias</b> (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6)	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (1,4)	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo</b> (12)	<b>Lasaña casera boloñesa</b> (1,3,6,7)
Tuna pastry & salad	Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12)	<b>Macarrones Carbonara</b> (1,3,6,7)	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni carbonara	Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado</b> (4)	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3)	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4)	<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12)
Grilled salmon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Cod in tomato sauce & vegetables	Veal ragout & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12)				
Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b>				
Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin frutos secos ni lactosa - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & tomato sauce	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)</b> Vegetable soup & noodles	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Fideuá vegetal (1,3)</b> Vegetable "fideua"	<b>Puré de verduras naturales (12)</b> Cream of vegetables
<b>Bacalao a la andaluza</b> (harina de maíz) on ens. De maíz y zanahoria rallada (4)	<b>Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas dado (12)</b>	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada (12)</b>
Breaded cod & salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras) Lentils soup	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave) Mixed "paella"	<b>Sopa de cocido (1,3)</b> Soup	<b>Puré de zanahorias (12)</b> Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6)</b>	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4)</b>	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo (12)</b>	<b>Lasaña casera boloñesa (1,3,6, sin bechamel)</b>
Tuna pastry & salad	Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Crema de puerros (12)</b> Leek soup	<b>Macarrones con tomate y orégano (1,3)</b> Maccaroni & tomato sauce	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado (4)</b> Grilled salmon & broccoli	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)</b> Zucchini plain omelette & salad	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12)</b> Roast chicken and herby potatoes	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas (4)</b> Cod in tomato sauce & vegetables	<b>Ternera guisada con patata asada (12)</b> Veal ragout & roast potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros (12)</b> Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b> Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos





# Menú Primaria sin lactosa - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)</b>	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Fideuá vegetal (1,3)</b>	<b>Puré de verduras naturales (12)</b>
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
<b>Bacalao a la andaluza</b> (harina de maíz) on ens. De maíz y zanahoria rallada (4)	<b>Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas dado (12)</b>	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada (12)</b>
Breaded cod & salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras)	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave)	<b>Sopa de cocido (1,3)</b>	<b>Puré de zanahorias (12)</b>
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6)	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4)</b>	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo (12)</b>	<b>Lasaña casera boloñesa (1,3,6, sin bechamel)</b>
Tuna pastry & salad	Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Crema de puerros (12)</b>	<b>Macarrones al ajillo y orégano (1,3)</b>	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup	Maccaroni & "ajillo"	Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado (4)</b>	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)</b>	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12)</b>	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas (4)</b>	<b>Ternera guisada con patata asada (12)</b>
Grilled salmon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Cod in tomato sauce & vegetables	Veal ragout & roast potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros (12)</b>				
Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b>				
Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin gluten - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b>	<b>Sopa de fideos sin gluten en caldo de verduras</b>	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Fideuá vegetal</b> (pasta sin alérgenos)	<b>Puré de verduras naturales</b> (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
<b>Bacalao a la andaluza</b> (harina de maíz) on ens. De maíz y zanahoria rallada (4)	<b>Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas dado</b> (12)	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3)	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada</b> (12)
Breaded cod & salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
17	18	19	20	21
<b>Lentejas a la campesina</b> (con verduras)	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12)	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave)	<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin gluten)	<b>Puré de zanahorias</b> (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
<b>Empanadillas caseras con obleas sin gluten de atún claro con ens. De lechuga y maíz</b> (1,3,4)	<b>Ragout de pavo con champiñones y zanahorias baby</b>	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (harina de maíz,4)	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo</b> (12)	<b>Lasaña casera boloñesa</b> (placas esp. Sin gluten 6, sin bechamel)
Tuna pastries & salad	Turkey ragout, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b>	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12)	<b>Macarrones sin alérgenos al ajillo y orégano</b>	<b>Judías verdes con tomate</b>
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & "ajillo"	Green beans & tomato
<b>Salmón al horno y brócoli rehogado</b> (4)	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3)	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4)	<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12)
Grilled salmon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Cod in tomato sauce & vegetables	Veal ragout & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Pan sin gluten diariamente.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12)				
Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b>				
Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin pescado ni marisco - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & tomato sauce	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3) Vegetable soup & noodles	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3) Vegetable "fideua"	<b>Puré de verduras naturales</b> (12) Cream of vegetables
<b>Tortilla francesa con ens. De maíz y zanahoria rallada.</b> Plain omelette and salad	<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12) Veal meatballs in sauce & diced potatoes	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potatoe omelette & tomato salad	<b>Lacón al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate). Lacon & "pisto"	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada</b> (12) Roasted chicken & potatoe roast
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras) Lentils soup	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave) Mixed "paella"	<b>Sopa de cocido</b> (1,3) Soup	<b>Puré de zanahorias</b> (12) Cream of carrots
<b>Empanada casera de york y queso</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,6,7) York and cheese pastry & salad	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	<b>Fil. de pollo a las finas hierbas con ensalada.</b> Herby fillet chicken & salad	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo</b> (12) Chick-peas, vegetables & meat stew	<b>Lasaña casera boloñesa</b> (1,3,6,7) Meaty lasagne
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	<b>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</b> Beans & vegetables soup	<b>Crema de puerros con quesito</b> (7,12) Leek soup & cheese	<b>Macarrones Carbonara</b> (1,3,6,7) Maccaroni carbonara	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & tomato
<b>Lacón al horno y brócoli rehogado</b> Roast lacon & broccoli	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3) Zucchini plain omelette & salad	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12) Roast chicken and herby potatoes	<b>Guiso de pavo con verduritas rehogadas.</b> Turkey ragout & vegetables	<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12) Veal ragout & mashed potatoe
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b> Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



# Menú Primaria sin productos integrales ni salmón - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC
10	11	12	13	14
<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & tomato sauce	<b>Sopa de fideos en caldo de verduras</b> (1,3) Vegetable soup & noodles	<b>Judías blancas ecológicas</b> estofadas con verdura Beans & vegetables soup	<b>Fideuá vegetal</b> (1,3) Vegetable "fideua"	<b>Puré de verduras naturales</b> (12) Cream of vegetables
<b>Croquetas de bacalao</b> con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7) Cod croquettes & salad	<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12) Veal meatballs in sauce & diced potatoes	<b>Tortilla española de patata y cebolla</b> con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potatoe omelette & tomato salad	<b>Fil. de merluza al horno en cama de pisto</b> (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	<b>Pollo asado a la manzana con patata asada</b> (12) Roasted chicken & potatoe roast
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   455   Lip   10,3   Prot   13,5   HdC   77	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   479   Lip   19,1   Prot   27,0   HdC   50	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   441   Lip   18,8   Prot   13,3   HdC   55	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   411   Lip   10,9   Prot   18,6   HdC   60	<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal   396   Lip   12,3   Prot   16,4   HdC   55
17	18	19	20	21
<b>Lentejas ecológicas a la campesina</b> (con verduras) Lentils soup	<b>Patatas guisadas en salsa verde</b> (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	<b>Paella mixta</b> (verdura y ave) Mixed "paella"	<b>Sopa de cocido</b> (1,3) Soup	<b>Puré de zanahorias</b> (12) Cream of carrots
<b>Empanada casera de atún claro</b> con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	<b>Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	<b>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada</b> (1,4) Breaded fillet hake & salad	<b>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo</b> (12) Chick-peas, vegetables & meat stew	<b>Lasaña casera boloñesa</b> (1,3,6,7) Meaty lasagne
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   456   Lip   15,6   Prot   18,9   HdC   60	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   414   Lip   11,4   Prot   19,7   HdC   58	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   443   Lip   15,1   Prot   13,1   HdC   63	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   438   Lip   12,2   Prot   16,1   HdC   66	<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal   436   Lip   13,7   Prot   16,9   HdC   61
24	25	26	27	28
<b>Arroz Tres Delicias</b> (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	<b>Judías pintas ecológicas</b> estofadas con verdura Beans & vegetables soup	<b>Crema de puerros con queso</b> (7,12) Leek soup & cheese	<b>Macarrones Carbonara</b> (1,3,6,7) Maccaroni carbonara	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & tomato
<b>Lacón al horno y brócoli rehogado</b> Roast lacon & broccoli	<b>Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga</b> (3) Zucchini plain omelette & salad	<b>Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas</b> (12) Roast chicken and herby potatoes	<b>Bacalao con tomate y verduritas rehogadas</b> (4) Cod in tomato sauce & vegetables	<b>Ternera guisada con puré de patata</b> (7,12) Veal ragout & mashed potatoe
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   443   Lip   15,1   Prot   13,1   HdC   63	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   446   Lip   20,0   Prot   15,2   HdC   51	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   391   Lip   9,0   Prot   26,1   HdC   51	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   448   Lip   10,6   Prot   15,9   HdC   72	<b>Postre lácteo/ Dairy</b> kcal   398   Lip   14,9   Prot   12,1   HdC   54
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Zucchini & leeks soup				
<b>Cinta de lomo al ajillo con ensalada</b> Pork loin & garlic with salad				
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal   417   Lip   15,8   Prot   11,9   HdC   57				

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

