

Menú Primaria Hastings School C/ Bendición de Campos - ENERO/ JANUARY 2022

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



Menú Primaria ovolacteo vegetariano - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Guisantes rehogados	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Coliflor rehogada con ajitos	Puré de verduras naturales (12)
Sauteed peas	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Sauteed cauliflower	Cream of vegetables
Arroz blanco con tomate	Pastel vegetal (elaborado con bebida de soja) (1,6)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (3)	Fideuá vegetal (1,3)	Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada (6,12)
Rice & tomato sauce	Veggie cake	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Vegetable "fideua"	Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	Verduras naturales a la parrilla	Brócoli salteado	Sopa de verduras con fideos (1,3)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Grilled seasonal vegetables	Sauteéd broccoli	Soup	Cream of carrots
Empanada casera de verduras con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella vegetal	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.	Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)
Vegetables pastry & salad	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura	Crema de puerros con queso (7,12)	Macarrones con tomate y orégano (1,3)	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
Fil. de tofu empanado con ensalada (1,6)	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)	Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas (12)	Croquetas caseras de espinacas con ensalada (con bebida de soja, sin huevo; 1,6)	Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12)
Tofu fillet & salad	Zucchini plain omelette & salad	Peas protein burger and herby potatoes	Spinach croquettes & salad	Seitan casserole & mashed potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12)				
Zucchini & leeks soup				
Lentejas con arroz				
Lentils soup & rice				
Fruta de temporada / 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 vegano - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Guisantes rehogados	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Coliflor rehogada con ajitos	Puré de verduras naturales (12)
Sauteed peas	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Sauteed cauliflower	Cream of vegetables
Arroz blanco con tomate	Pastel vegetal (elaborado con bebida de soja) (1,6)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (con harina de garbanzos)	Fideuá vegetal (1,3)	Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada (6,12)
Rice & tomato sauce	Veggie cake	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Vegetable "fideua"	Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	Verduras naturales a la parrilla	Brócoli salteado	Sopa de verduras con fideos (1,3)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Grilled seasonal vegetables	Sauteed broccoli	Soup	Cream of carrots
Empanada casera de verduras con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella vegetal	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.	Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)
Vegetables pastry & salad	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura	Crema de puerros con queso (7,12)	Macarrones con tomate y orégano (1,3)	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
Fil. de tofu empanado con ensalada (1,6)	Tortilla (con harina de garbanzos) de calabacín con ens. De tomate y lechuga	Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas (12)	Croquetas caseras de espinacas con ensalada (con bebida de soja, sin huevo; 1,6)	Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12)
Tofu fillet & salad	Zucchini plain omelette & salad	Peas protein burger and herby potatoes	Spinach croquettes & salad	Seitan casserole & mashed potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12)				
Zucchini & leeks soup				
Lentejas con arroz				
Lentils soup & rice				
Fruta de temporada / 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 vegano sin lactosa - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Guisantes rehogados	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Coliflor rehogada con ajitos	Puré de verduras naturales (12)
Sauteed peas	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Sauteed cauliflower	Cream of vegetables
Arroz blanco con tomate	<u>Pastel vegetal (elaborado con bebida de soja) (1,6)</u>	<u>Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (con harina de garbanzos)</u>	Fideuá vegetal (1,3)	<u>Fil. de tofu en salsa de manzana con patata asada (6,12)</u>
Rice & tomato sauce	Veggie cake	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Vegetable "fideua"	Tofu fillet in apple sauce & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	<u>Verduras naturales a la parrilla</u>	<u>Brócoli salteado</u>	<u>Sopa de verduras con fideos (1,3)</u>	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Grilled seasonal vegetables	Sauteed broccoli	Soup	Cream of carrots
<u>Empanada casera de verduras con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)</u>	<u>Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)</u>	<u>Paella vegetal</u>	<u>Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne.</u>	<u>Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)</u>
Vegetables pastry & salad	Potatoes casserole	Veggie "paella"	Chick-peas, vegetables stew	Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	<u>Judías pintas ecológicas estofadas con verdura</u>	<u>Crema de puerros con queso (7,12)</u>	<u>Macarrones con tomate y orégano (1,3)</u>	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
<u>Fil. de tofu empanado con ensalada (1,6)</u>	<u>Tortilla (con harina de garbanzos) de calabacín con ens. De tomate y lechuga.</u>	<u>Hamburguesa casera con prot. De guisantes y patatitas a las finas hierbas (12)</u>	<u>Croquetas caseras de espinacas con ensalada (con bebida de soja, sin huevo; 1,6)</u>	<u>Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12)</u>
Tofu fillet & salad	Zucchini plain omelette & salad	Peas protein burger and herby potatoes	Spinach croquettes & salad	Seitan casserole & mashed potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12)				
Zucchini & leeks soup				
<u>Lentejas con arroz</u>				
Lentils soup & rice				
Fruta de temporada / 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 carne de cerdo ni ternera - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Arroz blanco con tomate Rice & tomato sauce	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3) Vegetable soup & noodles	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Fideuá vegetal (1,3) Vegetable "fideua"	Puré de verduras naturales (12) Cream of vegetables
Croquetas de bacalao con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7) Cod croquettes & salad	Albóndigas vegetales caseras con prot. De guisante en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12) Veggie meatballs in sauce & diced potatoes	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potatoe omelette & tomato salad	Fil. de merluza al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	Pollo asado a la manzana con patata asada (12) Roasted chicken & potatoe roast
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras) Lentils soup	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	Paella vegetal Veggie "paella"	Sopa de verduras con fideos (1,3) Soup	Puré de zanahorias (12) Cream of carrots
Empanada casera de atún claro con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Breaded fillet hake & salad	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro. Sin carne. Chick-peas, vegetables stew	Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7) Meaty lasagne
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Crema de puerros con queso (7,12) Leek soup & cheese	Macarrones con tomate y orégano (1,3) Maccaroni & tomato sauce	Judías verdes con tomate Green beans & tomato
Salmón al horno y brócoli rehogado (4) Grilled salmon & broccoli	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3) Zucchini plain omelette & salad	Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12) Roast chicken and herby potatoes	Bacalao con tomate y verduritas rehogadas (4) Cod in tomato sauce & vegetables	Guiso de seitán con puré de patata (1,6,7,12) Seitan casserole & mashed potatoe
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup				
Filete de pollo al ajillo con ensalada Chicken fillet & garlic with salad				
Fruta de temporada / 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 carne de cerdo - ENERO/ JANUARY 2022

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



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Arroz blanco con tomate	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Fideuá vegetal (1,3)	Puré de verduras naturales (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
Croquetas de bacalao con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4,6,7)	Albóndigas vegetales caseras con prot. De guisante en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (3)	Fil. de merluza al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	Pollo asado a la manzana con patata asada (12)
Cod croquettes & salad	Veggie meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Hake & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella mixta (verdura y ave)	Sopa de verduras con fideos (1,3)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
Empanada casera de atún claro con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6)	Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4)	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo (12)	Lasaña casera boloñesa vegetal (prot. De guisantes) (1,3,7)
Tuna pastry & salad	Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Breaded fillet hake & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura	Crema de puerros con queso (7,12)	Macarrones con tomate y orégano (1,3)	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & tomato sauce	Green beans & tomato
Salmón al horno y brócoli rehogado (4)	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)	Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12)	Bacalao con tomate y verduritas rehogadas (4)	Ternera guisada con puré de patata (7,12)
Grilled salmon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Cod in tomato sauce & vegetables	Veal ragout & mashed potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12)				
Zucchini & leeks soup				
Filete de pollo al ajillo con ensalada				
Chicken fillet & garlic with salad				
Fruta de temporada / 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 frutos secos - ENERO/ JANUARY 2022

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



Menú Primaria sin pescado - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Arroz blanco con tomate	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Fideuá vegetal (1,3)	Puré de verduras naturales (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
Tortilla francesa con ens. De maíz y zanahoria rallada.	Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatitas dado (1,6,12)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (3)	Lacón al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate).	Pollo asado a la manzana con patata asada (12)
Plain omelette and salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Spanish potatoe omelette & tomato salad	Lacon & "pisto"	Roasted chicken & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella mixta (verdura y ave)	Sopa de cocido (1,3)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
Empanada casera de york y queso con ens. De lechuga y maíz (1,3,6,7)	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6)	Fil. de pollo a las finas hierbas con ensalada.	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo (12)	Lasaña casera boloñesa (1,3,6,7)
York and cheese pastry & salad	Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Herby fillet chicken & salad	Chick-peas, vegetables & meat stew	Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura	Crema de puerros con quesito (7,12)	Macarrones Carbonara (1,3,6,7)	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni carbonara	Green beans & tomato
Lacón al horno y brócoli rehogado	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3)	Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (12)	Guiso de pavo con verduritas rehogadas.	Ternera guisada con puré de patata (7,12)
Roast lacon & broccoli	Zucchini plain omelette & salad	Roast chicken and herby potatoes	Turkey ragout & vegetables	Veal ragout & mashed potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12)				
Zucchini & leeks soup				
Cinta de lomo al ajillo con ensalada				
Pork loin & garlic with salad				
Fruta de temporada / 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 sal ni rebozados - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Arroz blanco con tomate Rice & tomato sauce	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3) Vegetable soup & noodles	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Fideuá vegetal (1,3) Vegetable "fideua"	Puré de verduras naturales (12) Cream of vegetables
Tortilla francesa con ens. De maíz y zanahoria rallada. Plain omelette and salad	Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas al vapor (12) Veal meatballs in sauce & boiled potatoes	Tortilla francesa con ens. de tomate natural y orégano (3) Plain omelette & tomato salad	Fil. de merluza al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	Pollo asado a la manzana con patata asada (12) Roasted chicken & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras) Lentils soup	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	Paella mixta (verdura y ave) Mixed "paella"	Sopa de verduras con fideos (1,3) Soup	Puré de zanahorias (12) Cream of carrots
Empanada casera de atún claro con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Baked fillet hake & salad	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave. Chick-peas, vegetables & meat stew	Lasaña casera boloñesa (1,3,6, sin bechamel) Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Crema de puerros con quesito (7,12) Leek soup & cheese	Macarrones sin alérgenos con tomate y orégano. Maccaroni & tomato sauce	Judías verdes hervidas (sin tomate) Green beans & tomato
Salmón al horno y brócoli rehogado (4) Grilled salmon & broccoli	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3) Zucchini plain omelette & salad	Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (no fritas) (12) Roast chicken and herby potatoes	Fil. de merluza al horno y verduras rehogadas (4) Baked fillet hake & vegetables	Ternera guisada con patata asada (12). Sin sal Veal ragout & roast potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup				
Cinta de lomo al ajillo con ensalada Pork loin & garlic with salad				
Fruta de temporada / 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	Altramuzes	Moluscos



Menú Primaria sin sal - ENERO / JANUARY 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
10	11	12	13	14
Arroz blanco con tomate Rice & tomato sauce	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3) Vegetable soup & noodles	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Fideuá vegetal (1,3) Vegetable "fideua"	Puré de verduras naturales (12) Cream of vegetables
Tortilla francesa con ens. De maíz y zanahoria rallada. Plain omelette and salad	Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas al vapor (12) Veal meatballs in sauce & boiled potatoes	Tortilla francesa con ens. de tomate natural y orégano (3) Plain omelette & tomato salad	Fil. de merluza al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4) Hake & "pisto"	Pollo asado a la manzana con patata asada (12) Roasted chicken & potatoe roast
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras) Lentils soup	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12) Potatoes casserole	Paella mixta (verdura y ave) Mixed "paella"	Sopa de verduras con fideos (1,3) Soup	Puré de zanahorias (12) Cream of carrots
Empanada casera de atún claro con ens. De lechuga y maíz (1,3,4) Tuna pastry & salad	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Baked fillet hake & salad	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave. Chick-peas, vegetables & meat stew	Lasaña casera boloñesa (1,3,6, sin bechamel) Meaty lasagne
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
24	25	26	27	28
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3) Special fried rice	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura Beans & vegetables soup	Crema de puerros con queso (7,12) Leek soup & cheese	Macarrones sin alérgenos con tomate y orégano. Maccaroni & tomato sauce	Judías verdes hervidas (sin tomate) Green beans & tomato
Salmón al horno y brócoli rehogado (4) Grilled salmon & broccoli	Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y lechuga (3) Zucchini plain omelette & salad	Muslitos de pollo asado con patatitas a las finas hierbas (no fritas) (12) Roast chicken and herby potatoes	Fil. de merluza al horno y verduras rehogadas (4) Baked fillet hake & vegetables	Ternera guisada con patata asada (12). Sin sal Veal ragout & roast potatoe
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy
31	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup				
Cinta de lomo al ajillo con ensalada Pork loin & garlic with salad				
Fruta de temporada / 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	Altramuzes	Moluscos

