

Menú Primaria Hastings School C/ Paseo de la Habana - ENERO/ JANUARY 2022

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY							
3								4								5								6								7							
SCHOOL HOLIDAYS																																							
kcal								kcal								kcal								kcal								kcal							
Lip								Lip								Lip								Lip								Lip							
Prot								Prot								Prot								Prot								Prot							
HdC								HdC								HdC								HdC								HdC							
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 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)								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								Veal 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							
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							
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 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 (1,3,6,7)							
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							
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							
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, zanahoria) (3)								Judías pintas ecológicas estofadas con verdura								Crema de puerros con queso (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							
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							
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.																															
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 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 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	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 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 dadas (1,6,12) Veggie meatballs in sauce & diced potatoes	Tortilla española de patata y cebolla con ens. de tomate natural y orégano (3) Spanish potato 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 & potato 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 potatoes
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
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 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	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 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	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 frutos secos, sésamo ni mostaza - 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, pimienta, 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 gluten - 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 sin gluten en caldo de verduras	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)	Puré de verduras naturales (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
Bacalao a la andaluza (harina de maíz) on ens. De maíz y zanahoria rallada (4)	Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas dado (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)
Breaded cod & salad	Veal 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 a la campesina (con verduras)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella mixta (verdura y ave)	Sopa de cocido (fideos sin gluten)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
Empanadillas caseras con obleas sin gluten de atún claro con ens. De lechuga y maíz (1,3,4)	Ragout de pavo con champiñones y zanahorias baby	Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)	Complemento: garbanzos ecológicos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo (12)	Lasaña casera boloñesa (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
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 sin alérgenos al ajillo y orégano	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & "ajillo"	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. Pan sin gluten diariamente.			
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 huevo - 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 sin alérgenos en caldo de verduras	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)	Puré de verduras naturales (12)
Rice & tomato sauce	Vegetable soup & noodles	Beans & vegetables soup	Vegetable "fideua"	Cream of vegetables
Bacalao a la andaluza (harina de maíz) on ens. De maíz y zanahoria rallada (4)	Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa jardinera con patatitas dado (12)	Lacón al horno con ensalada	Fil. de merluza al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (4)	Pollo asado a la manzana con patata asada (12)
Breaded cod & salad	Veal meatballs in sauce & diced potatoes	Roasted lacon & 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 cocido (fideos sin alérgenos)	Puré de zanahorias (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of carrots
Empanadillas caseras con obleas sin alérgenos 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 (placas esp. Sin alérgenos ó, sin bechamel)
Tuna pastries & 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 (maíz, guisantes, zanahoria)	Judías pintas ecológicas estofadas con verdura	Crema de puerros con queso (7,12)	Macarrones sin alérgenos al ajillo y orégano	Judías verdes con tomate
Special fried rice	Beans & vegetables soup	Leek soup & cheese	Maccaroni & "ajillo"	Green beans & tomato
Salmón al horno y brócoli rehogado (4)	Lacón al horno con calabacín salteado	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	Roasted lacon & zucchini	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				
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 pescado 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 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 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	Lacón al horno en cama de pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate). Lacon & "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 york y queso con ens. De lechuga y maíz (1,3,6,7) York and cheese pastry & salad	Roti de pavo asado con champiñones y zanahorias baby (1,6) Roasted turkey roti, mushrooms & carrots	Fil. de pollo a las finas hierbas con ensalada. Herby fillet chicken & 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 quesito (7,12) Leek soup & cheese	Macarrones Carbonara (1,3,6,7) Maccaroni carbonara	Judías verdes con tomate Green beans & tomato
Lacón al horno y brócoli rehogado Roast lacon & 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	Guiso de pavo con verduritas rehogadas. Turkey ragout & 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, lactosa y antiestreñimiento - 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 integral con tomate	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3)	Judías blancas ecológicas estofadas con verdura	Fideuá (espagueti integral) 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 (sin 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 de soja/ soya dairy
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la campesina (con verduras)	Patatas guisadas en salsa verde (guisantes, perejil, cebolla)(12)	Paella (arroz integral) mixta (verdura y ave)	Sopa de cocido (1,3)	Puré de verduras naturales (12)
Lentils soup	Potatoes casserole	Mixed "paella"	Soup	Cream of vegetables
Empanada casera de york con ens. De lechuga y maíz. (1,3,6)	Roti de pavo asado con patata hervida (1,6,12)	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 & boiled potatoe	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 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 integrales 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 de soja/ soya 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

