


# Menú Primaria C/ Azulinas - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas,...



| 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 |

| LUNES / MONDAY   |  | MARTES / TUESDAY  |  | MIÉRCOLES / WEDNESDAY  |  | JUEVES / THURSDAY  |  | VIERNES / FRIDAY   |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 5  |  | 6   |  | 7  |  | 1  |  | 2 - ISRAELI FRIDAY   |  |
| <b>Judías verdes con tomate natural</b><br>Green beans & homemade tomato sauce   |  | <h1>HOLIDAY</h1>  |  | <b>Crema de calabacín y puerros (12)</b><br>Creamy zucchini and leek soup  |  | <b>Crema de brócoli con queso (3,7,12)</b><br>Creamy broccoli soup & cheese  |  | <b>Hamin de verduras y judías blancas</b><br>Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)   |  |
| <b>Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)</b><br>Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn) |  |   |  | <b>Fil. De pollo a las finas hierbas con ensalada de tomate aderezado al AOVE y orégano</b><br>Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano                 |  | <b>Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12)</b><br>Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables |  | <b>Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)</b><br>Turkey Schnitzel with Israeli salad              |  |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 481 Lip 16,4 Prot 15,3 HdC 68   |  |   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 293 Lip 8,8 Prot 13,0 HdC 40  |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 421 Lip 11,6 Prot 15,8 HdC 63   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 468 Lip 15,9 Prot 20,4 HdC 61   |  |
| 12   |  |   |  | 13   |  | 14   |  | 8  |  |
| <b>Coliflor Orly casera (con harina de maíz)</b><br>Battered cauliflower   |  | <b>Arroz alicantino con verduras</b><br>Spanish veggie rice   |  | <b>Sopa de cocido (1,3,6,10)</b><br>Spanish cocido soup  |  | <b>Crema de verduras de temporada (12)</b><br>Seasonal vegetable purée   |  | <b>Rollitos de primavera de verduras (1,6)</b><br>Veggie spring rolls  |  |
| <b>Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12)</b><br>Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)                         |  | <b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)</b><br>Garlic hake & ratatouille                  |  | <b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)</b><br>Organic chickpeas, vegetables, meat stew                                  |  | <b>Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)</b><br>Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side  |  | <b>Arroz Tres Delicias con verduritas (3)</b><br>Chinese fried rice and veggies  |  |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 468 Lip 15,9 Prot 20,4 HdC 61   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 468 Lip 12,6 Prot 22,2 HdC 66  |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 438 Lip 12,2 Prot 16,1 HdC 66   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 482 Lip 14,5 Prot 26,2 HdC 62   |  | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b><br>kcal 441 Lip 18,8 Prot 13,3 HdC 55  |  |
| 19   |  | 20  |  | 21   |  | 15   |  | 16 - AMERICAN FRIDAY   |  |
| <b>Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14)</b><br>Homemade fish & veggie soup   |  | <b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b><br>Organic lentil & veggie soup   |  | <b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)</b><br>Pumpkin, sweet potato and carrot purée   |  | <b>Crema de verduras de temporada (12)</b><br>Seasonal vegetable purée   |  | <b>Mac &amp; cheese (1,3,6,7,10)</b><br>  |  |
| <b>Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)</b><br>Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano                       |  | <b>Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,7)</b><br>Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber) |  | <b>Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias c/patata risolada a la mantequilla (7,12)</b><br>Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes on the side |  | <b>Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)</b><br>Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side  |  | <b>Fish &amp; chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)</b><br>Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple) |  |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 481 Lip 16,4 Prot 15,3 HdC 68   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 394 Lip 11,4 Prot 16,9 HdC 56  |  | <b>Bizcocho marmolado con cacao /Cocoa marbled cake (1)</b><br>kcal 394 Lip 11,4 Prot 16,9 HdC 56  |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b><br>kcal 563 Lip 26,1 Prot 29,7 HdC 52   |  | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b><br>kcal 438 Lip 42,2 Prot 16,1 HdC 66  |  |
| 12   |  | 28  |  | 29   |  | 22 SPECIAL MENU  |  | 23   |  |
| <h1>CHRISTMAS HOLIDAYS</h1>  |  | <h1>CHRISTMAS HOLIDAYS</h1>   |  | <h1>CHRISTMAS HOLIDAYS</h1>  |  | <h1>CHRISTMAS HOLIDAYS</h1>  |  | <h1>CHRISTMAS HOLIDAYS</h1>  |  |

# Menú Primaria ovolacteo vegetariano - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...



|                   |            |         |         |           |            |          |
|-------------------|------------|---------|---------|-----------|------------|----------|
| 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 |

| LUNES / MONDAY  | MARTES / TUESDAY  | MIÉRCOLES / WEDNESDAY   | JUEVES / THURSDAY  | VIERNES / FRIDAY   |
|---|---|---|--|--|
| 5   | 6   | 7   | 8  | 9 - ISRAELI DAY  |
| <b>Judías verdes con tomate natural</b><br>Green beans & homemade tomato sauce<br><br><b>Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b><br>Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> | <b>HOLIDAY</b>  | <b>Crema de calabacín y puerros (1,2)</b><br>Creamy zucchini and leek soup<br><br><b>Fil. De seitan a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)</b><br>Herby seitan & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Crema de brócoli con queso (3, 7,12)</b><br>Creamy broccoli soup & cheese<br><br><b>Tofu al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (6,12)</b><br>Roasted tofu with lemon & sautéed vegetables<br><br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> | <b>Hamin de verduras y judías blancas</b><br>Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)<br><br><b>Schnitzel de seitan con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (1,7)</b><br>Seitan Schnitzel with Israeli salad<br><br><b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>   |
| 12  |   | 13  | 14   | 15   |
| <b>Coliflor Orly casera (con harina de maíz)</b><br>Battered Cauliflower<br><br><b>Taquitos de tofu con jardinera (guisantes, j. verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12)</b><br>Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>                              | <b>Arroz alicantino con verduras</b><br>Spanish veggie rice<br><br><b>Tortilla francesa con ratatouille de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (harina de garbanzos)</b><br>Veggie omelette (chickpeas flour) & ratatouille<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>                         | <b>Sopa minestrone de verduras (9)</b><br>Minestrone soup<br><br><b>Garbanzos ecológicos, salteados con verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9,12)</b><br>Organic chickpeas and vegetable stew<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Crema de verduras de temporada (1,2)</b><br>Creamy seasonal vegetable soup<br><br><b>Wok de seitan con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (6,12)</b><br>Seitan & vegetable wok with steamed potatoes on the side<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> | <b>Rollitos de primavera de verduras (1,6)</b><br>Veggie spring rolls<br><br><b>Arroz Tres Delicias con verduras (3)</b><br>Chinese fried rice and veggies<br><br><b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 19  | 20  | 21  | 22 SPECIAL MENU  | 16 - AMERICAN FRIDAY   |
| <b>Sopa de pescado y verduras con estrellitas (1,3,6,10)</b><br>Organic macaroni aglio e olio<br><br><b>Croquetas caseras de espinacas y ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (con bebida vegetal)(6)</b><br>Spinach croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>    | <b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b><br>Organic lentil veggie soup<br><br><b>Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)</b><br>Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)<br><b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> | <b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)</b><br>Pumpkin, sweet potato and carrot purée<br><br><b>Lagrimitas de seitan en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada al AOVE (1)</b><br>Baked seitan gouljons in apple & carrot sauce with baked potatoes<br><b>Bizchocho marmolado sin alérgeno con cacao / marbled cake (6)</b> | <b>Nuggets de prot. Vegetal y pizza casera vegetal (espinaca, berenjena, maíz, tofu) (1,6)</b><br>Vegetables nuggets and homemade pizza  | <b>Macarrones con salsa de tomate casera (1,6)</b><br>Macaroni with homemade tomato sauce<br><br><b>Nuggets vegetales &amp; chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,6,8,10)</b><br>Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)<br><b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b> |
| 12  | 28  | 29  | 30   | 23   |
| <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>   | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>   | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>   | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  | <b>MERRY CHRISTMAS</b>   |
|   |   |   |  | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  |

# Menú Primaria ovolacteo vegano - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...



|                   |            |         |         |           |            |          |
|-------------------|------------|---------|---------|-----------|------------|----------|
| 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 |

| JUEVES / THURSDAY  | VIERNES / FRIDAY   |
|--|--|
| 1  | 2 - ISRAELI FRIDAY   |
| <b>Crema de brócoli</b> (12)<br>Creamy broccoli soup   | <b>Hamin de verduras y judías blancas</b><br>Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)   |
| <b>Tofu al limón c/salteado de verduras</b> (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y <b>patatitas</b> (6,12)<br>Roasted tofu with lemon & sautéed vegetables    | <b>Schnitzel de seitan con ens. israelí</b> (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (1) Sin nata.<br>Seitan Schnitzel (no cream) with Israeli salad               |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 8  | 9 - CHINESE FRIDAY   |
| <b>HOLIDAY</b>   | <b>Rollitos de primavera de verduras</b> (1,6)<br>Veggie spring rolls  |
|  | <b>Arroz Tres Delicias con verduritas</b> (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzo).<br>Chinese fried rice (veggie "tortilla" with chickpeas flour) and veggies                 |
|  | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 15   | 16 - U.S.A FRIDAY  |
| <b>Crema de verduras de temporada</b> (12)<br>Creamy seasonal vegetable soup   | <b>Macarrones con salsa de tomate casera</b> (1,6,10)<br>Maccaroni with homemade tomato sauce  |
| <b>Wok de seitan con vegetales</b> (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y <b>patata al vapor</b> (6,12)<br>Seitan & vegetable wok with steamed potatoes on the side | <b>Nuggets vegetales &amp; chips con ensalada de col americana</b> (col, zanahoria, manzana) (1,6,8,10)<br>Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple) |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 22 SPECIAL MENU  | 23   |
| <b>Nuggets de prot. Vegetal y pizza casera vegetal</b> (espinaca, berenjena, maíz, tofu) (1,6)<br>Vegetables nuggets and homemade pizza                              | <b>MERRY CHRISTMAS</b>   |
| 30   | 31   |
| <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  |

| LUNES / MONDAY   | MARTES / TUESDAY   | MIÉRCOLES / WEDNESDAY  |
|--|--|--|
| 5  | 6  | 7  |
| <b>Judías verdes con tomate natural</b><br>Green beans & homemade tomato sauce   | <b>HOLIDAY</b>   | <b>Crema de calabacín y puerros</b> (12)<br>Creamy zucchini and leek soup  |
| <b>Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ende lechuga, tomate, cebolla y maíz</b><br>Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn) |  | <b>Fil. De seitan a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)<br>Herby seitan & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano   |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   |  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   |
| 12   | 13   | 14   |
| <b>Coliflor Orly casera</b> (con harina de maíz)<br>Cauliflower Orly   | <b>Arroz alicantino con verduras</b><br>Spanish veggie rice  | <b>Sopa minestrone de verduras</b> (9)<br>Minestrone soup  |
| <b>Taquitos de tofu con jardinera</b> (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y <b>patata asada</b> (6,12)<br>Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)           | <b>Tortilla francesa con ratatouille de verduras</b> (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)<br>Veggie omelette (chickpeas flour) & ratatouille   | <b>Garbanzos ecológicos, salteados con verduras</b> (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9,12)<br>Organic chickpeas and vegetables stew                   |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   |
| 19   | 20   | 21   |
| <b>Sopa de verduras con estrellitas</b> (1,3,6,10)<br>Homemade vegetables soup   | <b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b><br>Organic lentil veggie soup  | <b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato</b> (12)<br>Pumpkin, sweet potato and carrot purée   |
| <b>Croquetas caseras de espinacas y ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano</b> (con bebida vegetal) (6)<br>Spinach croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano           | <b>Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla</b> (harina de garbanzo)<br>Zucchini potato omelette (chickpeas flour) and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber) | <b>Lagrimitas de seitan en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada al AOVE</b> (1)<br>Baked seitan goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Bizcocho casero sin alérgenos con cacao / marbled cake</b> (6)  |
| 12   | 28   | 29   |
| <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  |

# Menú Primaria - vegetales sin cocinar - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...



|                   |            |         |         |           |            |          |
|-------------------|------------|---------|---------|-----------|------------|----------|
| 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 |

| JUEVES / THURSDAY  | VIERNES / FRIDAY   |
|--|--|
| 1  | 2 - ISRAELI FRIDAY   |
| <b>Crema de brócoli con queso</b> (3,7,12)<br>Creamy broccoli soup & cheese  | <b>Hamin de verduras y judías blancas</b><br>Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)   |
| <b>Pollo al limón c/ens. De verduras frescas</b> (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y <b>patatitas</b> (12)<br>Roasted chicken with lemon & fresh vegetables salad          | <b>Schnitzel de pavo con ens. israelí</b> (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)<br>Turkey Schnitzel with Israeli salad              |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 8  | 9 - CHINESE FRIDAY   |
| <b>HOLIDAY</b>   | <b>Rollitos de primavera de verduras</b> (1,6)<br>Veggie spring rolls  |
|  | <b>Arroz Tres Delicias con verduritas</b> (3)<br>Chinese fried rice and veggies  |
|  | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 15   | 16 - AMERICAN FRIDAY   |
| <b>Crema de verduras de temporada</b> (12)<br>Creamy seasonal vegetable soup   | <b>Mac &amp; cheese</b> (1,3,6,7,10)<br>American mac & cheese  |
| <b>Wok de pollo c/ens. Vegetales frescos</b> (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y <b>patata al vapor</b> (12)<br>Chicken wok with steamed potatoes on the side & fresh vegetables | <b>Fish &amp; chips con ensalada de col americana</b> (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)<br>Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple) |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   | <b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>  |
| 22 SPECIAL MENU  | 23   |
| <b>Nuggets de pollo y pizzas variadas</b> (1,3,4,6,7,10)<br>Chicken nuggets & assorted pizzas  | <b>MERRY CHRISTMAS</b>   |
| 29   |  |
| <b>Bizcocho marmolado con cacao /Cocoa marbled cake</b> (1,3,7)  |  |
| 30   | 31   |
| <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  |

| LUNES / MONDAY  | MARTES / TUESDAY  | MIÉRCOLES / WEDNESDAY  |
|---|---|--|
| 5   | 6   | 7  |
| <b>Judías verdes hervidas</b><br>Green beans  | <b>HOLIDAY</b>  | <b>Crema de calabacín y puerros</b> (12)<br>Creamy zucchini and leek soup  |
| <b>Empanada casera atún claro al horno</b> con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)<br>Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)            |   | <b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano<br>Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano           |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  |   | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   |
| 12  | 13  | 14   |
| <b>Coliflor al natural</b><br>Fresh cauliflower   | <b>Arroz alicantino con verduras</b><br>Spanish veggie rice   | <b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)<br>Spanish cocido soup  |
| <b>Magro de cerdo con verduras frescas</b> (guisantes, i,verde, zanahoria, alcachofa) y <b>patata asada</b> (12)<br>Pork loin with fresh vegetables (green beans, carrots and baked potatoes) | <b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras frescas</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)<br>Garlic hake & fresh ratatouille (zucchini, aubergine, pepper & onion) | <b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo</b> (12)<br>Organic chickpeas, vegetable, and meat stew                     |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>   |
| 19  | 20  | 21   |
| <b>Sopa de pescado y verduras c/estrellitas</b> (1,2,3,4,6,10,14)<br>Homemade fish and vegetable soup   | <b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b><br>Organic lentil veggie soup   | <b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato</b> (10)<br>Pumpkin, sweet potato and carrot purée   |
| <b>Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano</b> (1,3,4,6,7)<br>Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano                                  | <b>Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla</b> (3,12)<br>Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)                          | <b>Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias</b> con patata risolada a la mantequilla (7,12)<br>Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes |
| <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>  | <b>Bizcocho marmolado con cacao /Cocoa marbled cake</b> (1,3,7)  |
| 12  | 28  | 29   |
| <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>   | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>   | <b>CHRISTMAS HOLIDAYS</b>  |