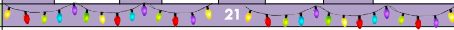


Menú Primaria C/Bendición de Campos - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

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										8										9 - CHINESE FRIDAY									
Judías verdes con tomate natural										HOLIDAY										Crema de calabacín y puerros (12)										HOLIDAY										Rollitos de primavera de verduras (1,6)									
Green beans & homemade tomato sauce																				Creamy zucchini and leek soup																				Veggie spring rolls									
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)																				Fil. De pollo a las finas hierbas con ensalada de tomate aderezado al AOVE y orégano																				Arroz Tres Delicias con verduritas (3) 									
Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)																				Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano																				Chinese fried rice and veggies									
Fruta de temporada / Seasonal fruit																				Fruta de temporada / Seasonal fruit																				Yogures surtidos/ Dairy desserts									
kcal 481 Lip 16,4 Prot 15,3 HdC 68																				kcal 293 Lip 8,8 Prot 13,0 HdC 40																				kcal 441 Lip 18,8 Prot 13,3 HdC 55									
12										13										14										15										16 - AMERICAN FRIDAY									
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)										Arroz alicantino con verduras										Sopa de cocido (1,3,6,10)										Crema de verduras de temporada (12)										Mac & cheese (1,3,6,7,10) 									
Battered cauliflower										Spanish veggie rice										Spanish cocido soup										Seasonal vegetable purée																			
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12)										Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)										Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)										Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)										Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)									
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)										Garlic hake & ratatouille										Organic chickpeas, vegetables, meat stew										Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side										Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos/ Dairy desserts									
kcal 468 Lip 15,9 Prot 20,4 HdC 61										kcal 468 Lip 12,6 Prot 22,2 HdC 66										kcal 438 Lip 12,2 Prot 16,1 HdC 66										kcal 482 Lip 14,5 Prot 26,2 HdC 62										kcal 438 Lip 42,2 Prot 16,1 HdC 66									
19										20										21 										22 SPECIAL MENU										23									
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14)										Lentejas ecológicas estofadas con verduras										Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)										Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10)										CHRISTMAS HOLIDAYS									
Homemade fish & veggie soup										Organic lentil & veggie soup										Pumpkin, sweet potato and carrot purée																													
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)										Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,7)										Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias c/patata risolada a la mantequilla (7,12)										Chicken nuggets & assorted pizzas 																			
Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano										Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)										Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes on the side																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,2,3,4,6,7,10)																													
kcal 481 Lip 16,4 Prot 15,3 HdC 68										kcal 394 Lip 11,4 Prot 16,9 HdC 56										kcal 394 Lip 11,4 Prot 16,9 HdC 56										kcal 563 Lip 26,1 Prot 29,7 HdC 52																			
12										28										29										30										31									
CHRISTMAS HOLIDAYS										CHRISTMAS HOLIDAYS										CHRISTMAS HOLIDAYS										CHRISTMAS HOLIDAYS										CHRISTMAS HOLIDAYS									

Menú Primaria sin carne roja - 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	1	2 - ISRAEL DAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de verduras en juliana (1,3,6,9,10) Vegetable soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Taquitos de tofu con jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12) Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro (12) Organic chickpeas and vegetable stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - U.S.A FRIDAY
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14) Homemade fish and vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7) Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10) Chicken nuggets & assorted pizzas	CHRISTMAS HOLIDAYS
			30	31

Menú Primaria sin carne de cerdo ni marisco - 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7	1	2 - ISRAELI DAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamín (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1, 3, 4, 7) Homemade empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/saleado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de verduras en juliana (1, 3, 6, 9, 10) Vegetable soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1, 6) Veggie spring rolls
Taquetes de tofu con jardinera (guisantes, i, verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6, 12) Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1, 4) Garlic hake & ratatouille	Garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro (12) Organic chickpeas & vegetable stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - U.S.A FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1, 3, 6, 10) Homemade vegetables soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (1, 3, 6, 7, 10) American mac & cheese
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1, 3, 4, 6, 7) Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3, 12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7, 12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoe	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1, 3, 4, 6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1, 3, 7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1, 3, 4, 6, 7, 10) Chicken nuggets & assorted pizzas	CHRISTMAS HOLIDAYS
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin carne de cerdo, marisco ni calamar - 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup	Creamy broccoli soup & cheese	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pollo al limón c/saleado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12)	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)
Homemade tuna pastries & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa de verduras en juliana (1,3,6,9,10)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Cauliflower Orly	Spanish veggie rice	Vegetables soup		Veggie spring rolls
Taquetes de tofu con jardinera (guisantes, i,verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)	Garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro (12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas & vegetable stew		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (15)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade vegetable soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & cheese
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)
Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoe	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10)	MERRY CHRISTMAS
			Chicken nuggets & assorted pizzas	
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin frutos secos - 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	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/sauteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (1,3,6,10) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, l.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetable, and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14) Homemade fish and vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7) Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10) Chicken nuggets & assorted pizzas	MERRY CHRISTMAS
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin frutos secos, sésamo ni mostaza - 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	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetable and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos / Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras con pasta sin alérgenos (2,4,14) Homemade fish and vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (pasta sin alérgenos) American mac & cheese
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7) Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes on the side	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10) Chicken nuggets & assorted pizzas	MERRY CHRISTMAS
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin gluten - 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	1	2 - ISRAELI DAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	Crema de brócoli con queso (3,7,12)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup	Creamy broccoli soup & cheese	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
<u>Tortilla española con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)</u>		<u>Fl. De pollo a las finas hierbas</u> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<u>Pollo al limón c/salteado de verduras</u> (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y <u>patatitas</u> (12)	<u>Schnitzel de pavo con ens. Israeli</u> (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)
Spanish potato "tortilla" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	<u>Sopa de cocido</u> (pasta sin alérgenos)	HOLIDAY	<u>Sopa de verduras en juliana</u> (9)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup		Vegetables soup
<u>Ternera con jardinera</u> (guisantes, [verde, zanahoria, alcachofa] y patata asada (12)	<u>Fl. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</u> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)	<u>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo</u> (12)		<u>Arroz Tres Delicias con verduritas</u> (3)
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas, vegetables, and meat stew		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
<u>Sopa de pescado y verduras con pasta sin alérgenos</u> (2,4,14)	<u>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</u>	<u>Puré de zanahorias, calabaza y boniato</u> (12)	Crema de verduras de temporada (12)	<u>Mac & cheese</u> (pasta sin gluten)
Homemade fish and vegetable soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Creamy seasonal vegetable soup	American gluten free mac & cheese
<u>Bacalao al horno con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano</u> (4)	<u>Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla</u> (3,12)	<u>Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias</u> con patata risolada a la mantequilla (7,12)	<u>Wok de pollo con vegetales</u> (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	<u>Fish (rebozado con harina de maíz) & chips con ensalada de col americana</u> (col, zanahoria, manzana) (3,4,6)
Codfish & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish (corn flour) & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	<u>Bizcocho casero marmolado sin alérgenos con cacao / cocoa</u> marbled cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	<u>Fingers caseros de pollo</u> (harina de maíz) y <u>pizza sin gluten</u> (tomate, maíz, cebolla, pimiento, fiambre pavo) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
			Homemade chicken fingers and gluten free pizza (tomato, corn, onion, pepper, and turkey)	
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin huevo - 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	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli (12) Creamy broccoli soup	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered Cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, j. verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Tortilla francesa (harina de garbanzo) con ratatouille al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) French omelette (chickpeas flour) & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetable and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzos) Chinese fried rice (veggie "tortilla" with chickpeas flour) and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - U.S.A FRIDAY
Sopa de verduras con pasta sin alérgenos Homemade vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & tomato (pasta sin alérgenos) American mac (gluten free) & tomato sauce
Croquetas caseras de espinacas (no huevo) y ens. de tomate con AOVE y orégano (con bebida vegetal) (6) Spinach croquettes (no egg) & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata (harina de garbanzos) con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (12) Zucchini potato omelette (chickpeas flour) and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Nuggets vegetales & chips con ensalada de col american (col, zanahoria, manzana, no salsa) (1,6,8,10) Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos con cacao / cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Fingers caseros de pollo (no huevo) y pizza casera (tomate, maíz, cebolla, pimiento, fiambre pavo) (1,6) Homemade chicken fingers and pizza (tomato, corn, onion, pepper, turkey)	MERRY CHRISTMAS
			30	
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	31	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin lactosa - 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	1	2 - ISRAELI DAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli (12) Creamy broccoli soup	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (sin nata) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered Cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (1,3,6,10) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetable, and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ soya desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14) Homemade fish and vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & tomato (1,3,6,10)
Bacalao al horno con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (4) Codfish & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada con AOVE (12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos con cacao / marbled cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ soya desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Fingers caseros de pollo (harina de maíz) y pizza sin gluten (tomate, maíz, cebolla, pimiento, fiambre pavo) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
			Homemade chicken fingers and pizza (tomato, corn, onion, pepper, turkey)	
30	31			
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria lacteo 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	Altramuces	Moluscos

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	Crema de brócoli con queso (3,7,12)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup	Sautéed broccoli	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz		Fil. De seitan a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)	Tofu al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (6,12)	Schnitzel de seitan con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (1,7)
Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby seitan & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Roasted tofu with lemon & sautéed vegetables	Seitan Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa minestrone de verduras (9)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Minestrone soup		Veggie spring rolls
Taquitos de tofu con jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (harina de garbanzo)	Garbanzos ecológicos, salteados con verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9,12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzo)
Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Veggie omelette (chickpeas flour) & ratatouille	Organic chickpeas and vegetable stew		Chinese fried rice (veggie "tortilla" with chickpeas flour) and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de verduras con estremitas (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Crema de verduras de temporada (12)	Macarrones con salsa de tomate casera (1,6)
Homemade vegetables soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Creamy seasonal vegetable soup	Maccaroni with homemade tomato sauce
Croquetas caseras de espinacas y ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (con bebida vegetal)(6)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (harina de garbanzo)	Lagrimitas de seitan en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada al AOVE (1)	Wok de seitan con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (6,12)	Nuggets vegetales & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,6,8,10)
Spinach croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette (chickpeas flour) and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Baked seitan goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Seitan & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado sin alérgenos con cacao / marbled cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de prot. Vegetal y pizza casera vegetal (espinaca, berenjena, maíz, tofu) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
			Vegetables nuggets and homemade pizza	
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria - Sin lenguado - 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
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered Cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (1,3,6,10) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetables, and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10) Homemade vegetables soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (1,3,6,7,10) American mac & cheese
Croquetas caseras de espinacas (no huevo) y ens. de tomate con AOVE y orégano (con bebida vegetal) (6) Spinach croquettes (no egg) & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10) Chicken nuggets & assorted pizzas	MERRY CHRISTMAS
			30	31
			CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria - Sin melocotón - 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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
5	6	7	8	9 - CHINESE FRIDAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup		Veggie spring rolls
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & cheese
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas, vegetables, meat stew	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	22 SPECIAL MENU	23
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (13)	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10)	MERRY CHRISTMAS
Organic macaroni aggio e olio	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée		
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)		
Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Chicken nuggets & assorted pizzas	
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho con cacao /Cocoa cake (1,3,7)		
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin pescado ni frutos secos - 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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
5	6	7	8	9 - CHINESE FRIDAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup		Veggie spring rolls
Empanada casera prof. De guisante o soja al horno c/ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,6)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Homemade vegetable empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & cheese
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	Nuggets vegetales & chips con ensalada de col american (col, zanahoria, manzana) (1,6,8,10)
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	French omelette & ratatouille	Organic chickpeas, vegetables, meat stew	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	22 SPECIAL MENU	23
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Fingers caseros de pollo (harina de maíz) y pizza caseros (tomate, maíz, cebolla, pimienta, fiambre de pavo) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
Homemade vegetables soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Homemade chicken fingers and pizza (tomato, corn, onion, pepper, turkey)	
Croquetas caseras de espinacas y ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (con bebida vegetal)(6)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)		
Spinach croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)		
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS



Menú Primaria - Sin salmón - 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	1	2 - ISRAELI DAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12) Creamy broccoli soup & cheese	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12) Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7) Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Battered Cauliflower	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa de cocido (1,3,6,10) Spanish cocido soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Ternera con jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12) Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4) Garlic hake & ratatouille	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Organic chickpeas, vegetables, and meat stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (3) Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10) Homemade vegetable soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Mac & cheese (1,3,6,7,10) American mac & cheese
Croquetas caseras de espinacas (no huevo) y ens. de tomate con AOVE y orégano (con bebida vegetal)(6) Spinach croquettes (no egg) & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12) Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12) Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12) Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6) Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10) Chicken nuggets & assorted pizzas	MERRY CHRISTMAS
			30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin ternera - 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	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	Crema de brócoli con queso (3, 7, 12)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup	Creamy broccoli soup & cheese	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pollo al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12)	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)
Homemade empanada pastries & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Roasted chicken with lemon & sautéed vegetables	Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa de verduras en juliana (1,3,6,9,10)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Cauliflower Orly	Spanish veggie rice	Vegetable soup		Veggie spring rolls
Taquitos de tofu con jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)	Garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro (12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas, and vegetable stew		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade fish and vegetable soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & cheese
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)	Wok de pollo con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)
Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Baked turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
			Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10)	MERRY CHRISTMAS
			Chicken nuggets & assorted pizzas	
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes con tomate natural Green beans & homemade tomato sauce	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12) Creamy zucchini and leek soup	Crema de brócoli (12) Creamy broccoli soup	Hamin de verduras y judías blancas Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Pl. De seitán a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1) Herby seitan & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Tofu al limón c/salteado de verduras (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (6,12) Roasted tofu with lemon & sautéed vegetables	Schnitzel de seitán con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (1) Sin nata. Seitan Schnitzel (no cream) with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Cauliflower Orly	Arroz alicantino con verduras Spanish veggie rice	Sopa minestrone de verduras (9) Minestrone soup	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6) Veggie spring rolls
Taquitos de tofu con jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6,12) Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Veggie omelette (chickpeas flour) & ratatouille	Garbanzos ecológicos, salteados con verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9,12) Organic chickpeas and vegetables stew		Arroz Tres Delicias con verduritas (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzos) Chinese fried rice (veggie "tortilla" with chickpeas flour) and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - U.S.A FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10) Homemade vegetables soup	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil veggie soup	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Crema de verduras de temporada (12) Creamy seasonal vegetable soup	Macarrones con salsa de tomate casera (1,6,10) Macaroni with homemade tomato sauce
Croquetas caseras de espinacas y ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (con bebida vegetal)(6) Spinach croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (harina de garbanzo) Zucchini potato omelette (chickpeas flour) and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Lagrimitas de seitán en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada al AOVE (1) Baked seitan goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Wok de seitán con vegetales (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (6,12) Seitan & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Nuggets vegetales & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,6,8,10) Veggie nuggets & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos con cacao / marbled cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de prot. Vegetal y pizza casera vegetal (espinaca, berenjena, maíz, tofu) (1,6) Vegetables nuggets and homemade pizza	MERRY CHRISTMAS
30	31			
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS			

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7	1	2 - ISRAELI FRIDAY
Judías verdes hervidas	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (12)	Crema de brócoli con queso (3,7,12)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans		Creamy zucchini and leek soup	Creamy broccoli soup & cheese	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pollo al limón c/ens. De verduras frescas (pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín) y patatitas (12)	Schnitzel de pavo con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (7)
Homemade tuna empanada & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Roasted chicken with lemon & fresh vegetables salad	Turkey Schnitzel with Israeli salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor al natural	Arroz alicantino con verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Fresh cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup		Veggie spring rolls
Magro de cerdo con verduras frescas (guisantes, i.verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras frescas (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (1,4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Pork loin with fresh vegetables (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & fresh ratatouille (zucchini, aubergine, pepper & onion)	Organic chickpeas, vegetable, and meat stew		Chinese fried rice and veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras c/estrellitas (1,2,3,4,6,10,14)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (10)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade fish and vegetable soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & cheese
Croquetas surtidas con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (1,3,4,6,7)	Tortilla de calabacín y patata con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (3,12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)	Wok de pollo c/ens. Vegetales frescos (calabacín, cebolla, apio, pimientos) y patata al vapor (12)	Fish & chips con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana) (1,3,4,6)
Assorted croquettes & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes	Chicken wok with steamed potatoes on the side & fresh vegetables	Fish & chips with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado con cacao / Cocoa marbled cake (1,3,7)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	Nuggets de pollo y pizzas variadas (1,3,4,6,7,10)	MERRY CHRISTMAS
			Chicken nuggets & assorted pizzas	
			30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

