

Menú Primaria C/ Bendición de Campos - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
		1		2		3		4	
		OFFICIAL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
LUNES / MONDAY									
7		8		9		10		11 - MOROCCAN FRIDAY	
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón		Arroz con salsa casera de tomate		OFFICIAL HOLIDAYS		Puré de calabacín y puerros (12)		Cous cous con verduritas (1,3)	
Sautéed broccoli & cauliflower		Rice & home tomato sauce				Zucchini & leek soup		Vegetable couscous	
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)		Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)				Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)		Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)	
Veal meatballs & mashed potatoes		Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad				Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato		Marinated diced chicken with aubergine and cheese	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy desserts	
kcal	587	Líp	25,7	Prot	29,6	HdC	59	kcal	579
								Líp	18,7
								Prot	21,8
								HdC	81
14		15		16		17		18 - ASIAN FRIDAY	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Judías verdes con tomate		Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz frito al estilo chino (2)	
Lentils soup		Green beans & homemade tomato sauce		Pasta Carbonara		Seasonal vegetable soup		Chinese style Chinese style fried rice	
Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Gulso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)		Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)		Lacón al horno con patata a la gallega (12)		Pollo salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate)	
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn		Turkey ragout with carrots & potato		Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)		Baked lacon & potato		Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)	
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	573	Líp	23,6	Prot	15,0	HdC	75	kcal	638
								Líp	25,8
								Prot	24,4
								HdC	77
21		22		23		24		25 - ITALIAN FRIDAY	
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)		Judías blancas con vegetales y chorizo		Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)		Arroz alicantino (2,4,14)		Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de olva virgen extra) (3,7)	
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.		Beans & vegetables with Spanish chorizo		Picadillo soup		Spanish rice with vegetables		Caprese Salad	
Pescadilla con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)		Tortilla francesa con queso y guarnición de judías verdes salteadas al pimentón (3,7)		Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)	
Whiting & homemade pisto with wheat pasta		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		Cheesy plain omelette & sautéed green beans		Lasagna bolognese & roasted vegetables	
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	519	Líp	17,5	Prot	13,1	HdC	77	kcal	596
								Líp	20,7
								Prot	14,5
								HdC	88
28		29		30					
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Sopa casera de cocido (1,3,6,10)		Arroz caldoso con verduras y pollo					
Pasta & homemade tomato sauce		Cocido soup		Soupy rice stewed with vegetables & chicken					
Taqitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)					
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini		Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef		Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal	579	Líp	18,7	Prot	21,8	HdC	81	kcal	446
								Líp	10,3
								Prot	11,7
								HdC	77

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Gluten

Crustáceos

Huevos

Pescado

Cacahuete

Soja

Leche

Frutos de cáscara

Apio

Mostaza

Sésamo

Sulfitos

Altramuces

Moluscos

HASTINGS SCHOOL



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



Menú Primaria sin frutos secos - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de quesito con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sauteèed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos	
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

Menú Primaria sin frutos secos, sésamo ni mostaza - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos (esp. sin alérgenos) a la Carbonara (1,3,7)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con plsto y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin melocotón - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de quesito con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasafia Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sauteèed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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

HASTINGS SCHOOL

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



Menú Primaria sin lenguado - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estremitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin salmón - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin gluten - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera (sin gluten) con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (harina de maíz,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos (esp. sin alérgenos) a la Carbonara (1,3,7)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,7)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con plsto y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña (sin alérgenos) Italiana boloñesa y ensalada (bechamel con harina de maíz) c/ens. Verduras asadas
Whiting & homemade pisto with gluten free pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin huevo, pescado, kiwi ni frutos secos - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Huevos revueltos (harina de garbanzos) con pavo con ens. De lechuga, maíz tomate y cebolla (6)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Scrambled eggs with turkey & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro & vegetables	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Pasta sin alérgenos salteada con verduras	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Sautéed pasta (gluten free) with vegetables	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla de calabacín (elaborada con harina de garbanzos) c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchiniomelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Herby chicken fillet & salad	Baked lacon & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos)	Arroz caldoso con verduras	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Rice with vegtables	Caprese Salad
Hamburguesa vegetal con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con judías verdes salteadas al pimentón	Lasaña (sin alérgenos) Italiana boloñesa y ensalada (bechamel con harina de maíz) c/ens. Verduras asadas
Veggie hamburger & pisto with no allergen pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Plain omelette (chickpeas flour) & sauteéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos)	Arroz caldoso con verduras		
Gluten free pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Fil. de pollo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Chickenfillet with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin lactosa - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1		2		3		4	
OFFICIAL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
LUNES / MONDAY							
7		8		9		10	
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón		Arroz con salsa casera de tomate		Puré de calabacín y puerros (12)		Cous cous con verduritas (1,3)	
Sautéed broccoli & cauliflower		Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup		Vegetable cous cous	
Albóndigas de ternera con patata asada (6,12)		Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)		Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)	
Veal meatballs & roasted potato		Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro & vegetables		Diced chicken & marinate with aubergine	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Soya dessert	
14		15		16		17	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Judías verdes con tomate		Pasta sin alérgenos salteada con verduras		Puré de verduras de temporada (12)	
Lentils soup		Green beans & homemade tomato sauce		Sautéed pasta (gluten free) with vegetables		Seasonal vegetables soup	
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)		Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)		Lacón al horno con patata a la gallega (12)	
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Turkey ragout with carrots & potato		Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)		Baked lacon & boiled potato	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
21		22		23		24	
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)		Judías blancas con vegetales y chorizo		Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)		Arroz alicantino (2,4,14)	
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.		Beans & vegetables, with Spanish chorizo		Picadillo soup		Spanish rice with vegetables	
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz		Tortilla francesa con judías verdes salteadas al pimentón (3)	
Whiting & homemade pisto with wheat pasta		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano		Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Plain omelette & sauteed green beans	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
28		29		30			
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Sopa casera de cocido (1,3,6,10)		Arroz caldoso con verduras y pollo			
Pasta & homemade tomato sauce		Cocido soup		Soupy rice stewed with vegetables & chicken			
Taqitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)			
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini		Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef		Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit			

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



Menú Primaria sin pescado ni frutos secos - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Huevos revueltos con pavo con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (3,6)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Scrambled eggs with turkey & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro & vegetables	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Herby chicken fillet & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Hamburguesa vegetal con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Veggie hamburger & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Fil. de pollo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Chicken fillet with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin pescado ni marisco - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Huevos revueltos con pavo con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (3,6)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Scrambled eggs with turkey & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro & vegetables	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Herby chicken fillet & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Baked lacon & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Hamburguesa vegetal con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10)
Veggie hamburger & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz caldoso con verduras		
Pasta & homemade tomato sauce	Cocido soup	Soupy rice stewed with vegetables		
Taquetes de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Fil. de pollo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		
Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Chicken fillet with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria vegano - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas 
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prot. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12)	Seitán a las finas hierbas con ens. De lechuga, tomate y cebolla (1)		Tortilla española (elab. Con harina de garbanzos) con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate (1)
Veggie meatballs & roasted potato	Herby seitan & tomato, lettuce and onion salad		Potatoe omelette (chickpeas flour) & vegetables	Diced tofu & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Wok de verduras con salsa de soja (1)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & tomato sauce	Vegetables wok & soya sauce	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín c/ens. (lechuga, lombarda, zanahoria y maíz).	Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12)	Lactos orgánicos con bolofesa vegetal de prot.gulsante o soja texturizada (1,6)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12)	Tofu salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni fideos) con verduritas salteadas 
Zucchiniomelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn)	Seitan with carrots & potatoes	Pasta with veggie bolognese	Falafel (homemade) & boiled potatoe	Kung Pao tofu
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales	Sopa casera de verduras en Juliana (1)	Arroz caldoso con verduras	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (sin queso)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables	Vegetables soup	Rice with vegetables	Caprese Salad (no cheese)
Seitan con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1)	Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)	Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	Tortilla francesa (elab. Harina de garbanzos) judías verdes salteadas al pimentón	Lasaña (bolofesa vegetal y bechamel elaborada con bebida vegetal) y ens. De verduras asadas (1,6,10)
Seitan & homemade pisto with wheat pasta	Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Pillain omelette (chickpeas flour) & sauteed green beans	Lasagna bolognese (peas protein or soya beans) & roasted vegetables salad (pepper, tomato, aubergines) 
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1)	Sopa casera de verduras (1,2)	Arroz caldoso con verduras		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)	Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria ovolacteovegetariano - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1		2		3		4	
OFFICIAL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
LUNES / MONDAY							
7		8		9		10	
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón		Arroz con salsa casera de tomate		Puré de calabacín y puerros (12)		Cous cous con verduritas	
Sautéed broccoli & cauliflower		Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup		Vegetable cous cous	
Albóndigas veganas con prot. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12)		Seitán a las finas hierbas con ens. De lechuga, tomate y cebolla (1)		Tortilla española (elab. Con harina de garbanzos) con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)		Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate (1)	
Veggie meatballs & roasted potato		Herby seitan & tomato, lettuce and onion salad		Potatoe omelette (chickpeas flour) & vegetables		Diced tofu & marinade with aubergine	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy	
14		15		16		17	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Judías verdes con tomate		Wok de verduras con salsa de soja (1)		Puré de verduras de temporada (12)	
Lentils soup		Green beans & tomato sauce		Vegetables wok & soya sauce		Seasonal vegetables soup	
Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín c/ens. (lechuga, lombarda, zanahoria y maíz)		Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12)		Lactos orgánicos con bolofesa vegetal de prot.gulsante o soja texturizada (1,6)		Falafel especiado con patata a la gallega (1,12)	
Zucchiniomelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn)		Seitan with carrots & potatoes		Pasta with veggie bolognese		Falafel (homemade) & boiled potatoe	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
21		22		23		24	
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)		Judías blancas con vegetales		Sopa casera de verduras en Juliana (1)		Arroz caldoso con verduras	
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.		Beans & vegetables		Vegetables soup		Rice with vegetables	
Seitan con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1)		Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)		Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)		Tortilla francesa (elab. Harina de garbanzos) judías verdes salteadas al pimentón	
Seitan & homemade pisto with wheat pasta		Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano		Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Pillain omelette (chickpeas flour) & sauteed green beans	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
28		29		30			
Espirales con salsa de tomate casera (1)		Sopa casera de verduras (1,2)		Arroz caldoso con verduras			
Pasta & homemade tomato sauce		Vegetables soup (homemade)		Soupy rice stewed with vegetables			
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6)			
Seitan in homemade sauce with diced zucchini		Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes		Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit			

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



Menú Primaria sin cerdo ni marisco - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Potatoe omelette & vegetables	Diced chicken & marinade with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Sautéed pasta with vegetables	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Hamburguesa de ternera al horno con patata a la gallega (1,6,12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Veal hamburger & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales	Sopa casera de verduras en juliana (1)	Arroz caldoso con verduras	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables	Vegetables soup	Rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña (bolofiesa vegetal de prot. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,2)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin cerdo, calamar ni marisco - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veal meatballs & mashed potatoes	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Potatoe omelette & vegetables	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Sautéed pasta with vegetables	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Hamburguesa de ternera al horno con patata a la gallega (1,6,12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Veal hamburger & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales	Sopa casera de verduras en Juliana (1)	Arroz caldoso con verduras	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables	Vegetables soup	Rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña (bolofiesa vegetal de prot. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,2)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin carne roja - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
<u>Albóndigas veganas con prot. Guisante o soja texturizada con patata asada</u> (1,6,12)	<u>Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla</u> (1,3,4)		<u>Tortilla española con sanfaina</u> (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12)	<u>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</u> (7)
Veggie meatballs & roasted potato	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Potatoe omelette & vegetables	Diced chicken & marinade with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
<u>Lentejas ecológicas</u> estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	<u>Pasta salteada con verduras</u> (1,3,6,10)	Puré de verduras de temporada (12)	<u>Arroz frito al estilo chino con verduras</u>
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Sautéed pasta with vegetables	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
<u>Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada</u> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<u>Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera</u> (12)	<u>Filete de merluza al horno</u> con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	<u>Falafel especiado con patata a la gallega</u> (1,12)	<u>Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales</u> (sin soja ni f.secos) <u>con verduritas salteadas</u>
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Falafel (homemade) & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, etc)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	<u>Judías blancas con vegetales</u>	<u>Sopa casera de picadillo</u> (pollo, estrellitas) (1,3)	<u>Arroz caldoso con verduras</u>	<u>Ensalada Caprese</u> (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
<u>Pescadilla con pisto y</u> guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	<u>Fil. De pollo a las finas hierbas</u> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<u>Empanada casera atún claro al horno</u> con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	<u>Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón</u> (3,7)	<u>Lasaña (bolofiesa vegetal de prot. Guisante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas</u> (1,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
<u>Espirales con salsa de tomate casera</u> (1,3,6,10)	<u>Sopa casera de verduras</u> (1,2)	<u>Arroz caldoso con verduras y pollo</u>		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
<u>Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados</u> (1)	<u>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)</u>	<u>Lagrimitas de pescado</u> (merluza) <u>con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</u> (1,3,4)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin ternera - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas (1,3)
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
<u>Albóndigas veganas con prot. Gulsante o soja texturizada con patata asada</u> (1,6,12)	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4)		Magro de cerdo con sanfalsa (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7)
Veggie meatballs & roasted potato	Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro & vegetables	Diced chicken & marinate with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino (2)
Lentils soup	Green beans & homemade tomato sauce	Pasta Carbonara	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12)	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4)	Lacón al horno con patata a la gallega (12)	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout with carrots & potato	Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Turkey fillet & boiled potato	Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estremitas) (1,3)	Arroz alicantino (2,4,14)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Picadillo soup	Spanish rice with vegetables	Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña (bolofiesa vegetal de prot. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10)
Whiting & homemade pisto with wheat pasta	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,2)	Arroz caldoso con verduras y pollo		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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



Menú Primaria sin sal - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY 7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate (sin sal añadida) Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Filete de pollo con patata vapor Chicken fillet with boiled potatoe (12)	Fil. de merluza a la plancha con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (4) Grilled hake fillet & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla francesa con daditos de calabacín y berenjena salteadas (3) Plain omelette with sauteed diced Zucchiniand aubergine	Daditos de pollo a la plancha con rodajas de berenjena asada con tomate Grilled diced chicken with with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes al vapor Green beans	Pasta sin alérgenos salteada con verduras Sautéed pasta (gluten free) with vegetables	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino con verduras Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabagge, carrots, and corn)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12) Turkey ragout with carrots & potato	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4) Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Filete de pollo con patata a la gallega (12) Turkey fillet & boiled potato	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Judías blancas con vegetales Beans & vegetables	Sopa casera de verduras en juliana (1) Vegetables soup	Arroz caldoso con verduras Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla al horno y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Whiting & homemade pisto with wheat pasta	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	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)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7) Cheesy plain omelette & sauteed green beans	Lasaña italiana boloñesa (sin bechamel) y ensalada (1,3,6,10) Lasagna bolognese & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (sin sal añadida) (1,3,6,10) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (1,3,6,10). Desgrasada sin sal. Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Tortilla francesa daditos de calabacín salteados (3) Plain omelette with diced zuchinni	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9) Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4) Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

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

