

Menú Primaria C/ Paseo de la Habana - 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 quesito (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 ensalada 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 tuna empanada & 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	HOLIDAY	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 421 Lip 11,6 Prot 15,8 HdC 63	kcal 468 Lip 15,9 Prot 20,4 HdC 61
12	13	14	8	9 - CHINESE FRIDAY
Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz alicantino con verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Battered cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup		Veggie spring rolls
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)		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas, vegetables, 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
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 441 Lip 18,8 Prot 13,3 HdC 55
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 & veggie soup	Organic lentil & veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Seasonal vegetable 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)	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 potatoes on the side	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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
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	kcal 438 Lip 42,2 Prot 16,1 HdC 66
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
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	Altramuces	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 quesito (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)
Tortilla española con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3, 12)		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, perrill, 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	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	HOLIDAY	Sopa de verduras en juliana (9)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup		Vegetables soup
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)		Arroz Tres Delicias con verduritas (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
Sopa de pescado y verduras con pasta sin alérgenos (2, 4, 14)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & cheese (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
Bacalao al horno con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (4)	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 (rebozado con harina de maíz) & chips con ensalada de col americana (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	Bizcocho casero marmolado sin alérgenos con cacao / cocoa marbled cake (6)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
12	28	29	22 SPECIAL MENU	23
			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 gluten free pizza (tomato, corn, onion, pepper, and turkey)	
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	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
Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ende lechuga, tomate, cebolla y maíz		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Arroz Tres Delicias con verduritas (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzos)
Spanish potato "tortilla" (chickpeas flour) & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano		Chinese fried rice (veggie "tortilla" with chickpeas flour) 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 (pasta sin alérgenos)	Crema de verduras de temporada (12)	Mac & tomato (pasta sin gluten)
Battered Cauliflower	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup	Creamy seasonal vegetable soup	American gluten free mac & tomato sauce
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 (sin pasar por huevo) & chips c/ens. de col americana (col, zanahoria, manzana sin salsa) (4,6)
Beef "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Organic chickpeas, vegetable & meat stew	Chicken & vegetable wok with steamed potatoes on the side	Fish (con breaded) & 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 con pasta sin alérgenos (2,4,14)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Fingers caseros de pollo (no huevo) y pizza casera (tomate, maíz, cebolla, pimienta, fiambre pavo) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
Homemade fish and vegetable soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée	Homemade chicken fingers and pizza (tomato, corn, onion, pepper, turkey)	
Bacalao al horno con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (4)	Tortilla de calabacín y patata (harina de garbanzos) con ens. De lechuga, pepino, tomate y cebolla (12)	Lagrimitas de pavo en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada a la mantequilla (7,12)		
Codfish & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Zucchini potato omelette (chickpeas flour) and house salad (lettuce, tomato, onion and cucumber)	Turkey goujons in apple & carrot sauce with baked potatoes		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho marmolado casero sin alérgenos con cacao / marbled cake (6)		
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin lactosa 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	Postre de soja/ soya 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)		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		Postre de soja/ soya 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 & tomato (1,3,6,10)
Cauliflower Orly	Spanish veggie rice	Spanish cocido soup	Creamy seasonal vegetable soup	American mac & tomato sauce
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, vegetable and 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	Postre de soja/ soya 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 (1,2)	Fingers caseros de pollo (harina de maíz) y pizza sin gluten (tomate, maíz, cebolla, pimiento, fiambre pavo) (1,6)	MERRY CHRISTMAS
Homemade fish and vegetables soup	Organic lentil veggie soup	Pumpkin, sweet potato and carrot purée		
Bacalao al horno con ens. de tomate aderezado con AOVE y orégano (4)	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 con AOVE (12)	Homemade chicken fingers and pizza (tomato, corn, onion, pepper, turkey)	
Codfish & 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		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos con cacao / cake (6)		
12	28	29	30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria ovolacteo vegetariano - DICIEMBRE/ DECEMBER 2022

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



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	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 quesito (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)
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
Taquetes de tofu con jardinera (guisantes, j. verde, zanahoria, alcachofa) y patata asada (6, 12)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (harina de garbanzos)	Garbanzos ecológicos, salteados con verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9, 12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (3)
Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Veggie omelette (chickpeas flour) & 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		Yogures surtidos / Dairy desserts
19	20	21	15	16 - AMERICAN FRIDAY
Sopa de pescado y verduras con estrellitas (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, 10)
Organic macaroni aglio e olio	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 (3, 12)	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 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 alérgeno 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	
			30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

Menú Primaria sin pescado, marisco ni 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	Altramuzes	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)
Empanada casera prot. De guisante o soja al horno <u>c/ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</u> (1,3,6) Homemade vegetable 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) Cauliflower Orly	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)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno <u>(rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)</u> (3) French omelette & 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		Postre de soja/ soya 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 & tomato (1,3,6,10)
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 (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) 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	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 marmolado sin alérgenos con cacao / marbled cake	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 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	HOLIDAY	Crema de calabacín y puerros (1,2)	Crema de brócoli (1,2)	Hamin de verduras y judías blancas
Green beans & homemade tomato sauce		Creamy zucchini and leek soup	Creamy broccoli soup	Vegetarian Hamin (Shabbat Stew)
Tortilla española elaborada con harina de garbanzo con ende lechuga, tomate, cebolla y maíz		Fil. De seitán 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 seitán con ens. israelí (tomate, pepino, pimiento, cebolla, perejil, zumo de limón y AOVE) (1) Sin nata.
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 (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)	Arroz alicantino con verduras	Sopa minestrone de verduras (9)	HOLIDAY	Rollitos de primavera de verduras (1,6)
Cauliflower Orly	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) (3)	Garbanzos ecológicos, salteados con verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, repollo) (9,12)		Arroz Tres Delicias con verduritas (con tortilla vegana elaborada con harina de garbanzos)
Diced tofu "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Veggie omelette (chickpeas flour) & ratatouille	Organic chickpeas and vegetables 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 - U.S.A FRIDAY
Sopa de verduras con estrellitas (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Puré de zanahorias, calabaza y boniato (1,2)	Crema de verduras de temporada (1,2)	Macarrones con salsa de tomate casera (1,6,10)
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 seitán en salsa de manzana y zanahorias con patata risolada al AOVE (1)	Wok de seitán 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 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)	MERRY CHRISTMAS
			Vegetables nuggets and homemade pizza	
			30	31
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS