

# Menú Primaria Paseo de la Habana - 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
		<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>
LUNES / MONDAY		8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
<b>Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón</b> Sautéed broccoli & cauliflower		<b>Arroz con salsa casera de tomate</b> Rice & home tomato sauce	<b>OFFICIAL HOLIDAYS</b>	<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Zucchini & leek soup	<b>Cous cous con verduritas</b> (1,3) Vegetable couscous
<b>Albóndigas de ternera</b> con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes		<b>Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla</b> (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		<b>Magro de cerdo con sanfaina</b> (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (7) Marinated diced chicken with aubergine and cheese
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 587 Lip 25,7 Prot 29,6 HdC 59		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 649 Lip 22,4 Prot 37,9 HdC 74		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 565 Lip 20,3 Prot 22,8 HdC 74	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b> kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81
14		15		17	18 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Lentils soup		<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & homemade tomato sauce	<b>Lactos orgánicos a la Carbonara</b> (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12) Seasonal vegetable soup	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (2) Chinese style Chinese style fried rice
<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		<b>Gulso de pavo con zanahorias y patata panadera</b> (12) Turkey ragout with carrots & potato	<b>Filete de merluza al horno</b> con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4) Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	<b>Lacón al horno con patata a la gallega</b> (12) Baked lacon & potato	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao c/vegetales</b> (sin soja ni f.secos) <b>c/verduritas salteadas</b> (pimiento, cebolla, tomate) Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 573 Lip 23,6 Prot 15,0 HdC 75		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 519 Lip 27,4 Prot 30,1 HdC 38	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 581 Lip 20,1 Prot 35,2 HdC 65	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 585 Lip 23,3 Prot 14,1 HdC 80	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b> kcal 638 Lip 25,8 Prot 24,4 HdC 77
21		22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
<b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato</b> (12) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.		<b>Judías blancas con vegetales y chorizo</b> Beans & vegetables with Spanish chorizo	<b>Sopa casera de picadillo</b> (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10) Picadillo soup	<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14) Spanish rice with vegetables	<b>Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra)</b> (3,7) Caprese Salad
<b>Pescadilla con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada</b> (1,3,4,6,10) Whiting & homemade pisto with wheat pasta		<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	<b>Empanada casera atún claro al horno</b> con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7) Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	<b>Tortilla francesa con queso y guarnición de judías verdes salteadas al pimentón</b> (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	<b>Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas</b> (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10) Lasagna bolognese & roasted vegetables
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 519 Lip 17,5 Prot 13,1 HdC 77		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 596 Lip 27,7 Prot 48,3 HdC 38	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 541 Lip 19,4 Prot 30,9 HdC 61	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 636 Lip 29,4 Prot 18,1 HdC 75	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b> kcal 596 Lip 20,7 Prot 14,5 HdC 88
28		29	30		
<b>Espirales con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10) Pasta & homemade tomato sauce		<b>Sopa casera de cocido</b> (1,3,6,10) Cocido soup	<b>Arroz caldoso con verduras y pollo</b> Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
<b>Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados</b> Pork loin in homemade sauce with diced zucchini		<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera</b> (9) Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	<b>Lagrimitas de pescado</b> (merluza) <b>con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (1,3,4) Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 497 Lip 18,6 Prot 21,9 HdC 61	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 446 Lip 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	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
<b>Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón</b> Sautéed broccoli & cauliflower	<b>Arroz con salsa casera de tomate</b> Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Zucchini & leeks soup	<b>Cous cous con verduritas</b> (pasta sin alérgenos) Vegetable cous cous
<b>Albóndigas de ternera (sin gluten)</b> con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	<b>Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla</b> (harina de maíz,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		<b>Magro de cerdo con sanfaina</b> (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (7) Diced chicken & marinate with aubergine
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
14	15		16	17
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Lentils soup	<b>Judías verdes con tomate</b> Green beans & homemade tomato sauce	<b>Lacitos (esp. sin alérgenos) a la Carbonara</b> (1,3,7) Pasta Carbonara	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12) Seasonal vegetables soup	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (2) Chinese style fried rice
<b>Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,7) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	<b>Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera</b> (12) Turkey ragout with carrots & potato	<b>Filete de merluza al horno</b> con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4) Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	<b>Lacón al horno con patata a la gallega</b> (12) Baked Iacon & potato	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales</b> (sin soja ni f.secos) <b>con verduritas salteadas</b> Kung Pao chicken with vegetables (pepper, onion, tomato)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
<b>Puré de zanahorias, calabaza y boniato</b> (12) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	<b>Judías blancas con vegetales y chorizo</b> Beans & vegetables, with Spanish chorizo	<b>Sopa casera de picadillo</b> (jamón, pollo, pasta sin alérgenos). Picadillo soup	<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14) Spanish rice with vegetables	<b>Ensalada Caprese</b> (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
<b>Pescadilla con plsto y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4) Whiting & homemade pisto with gluten free pasta	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	<b>Pavo con tomate</b> con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	<b>Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón</b> (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	<b>Lasaña (sin alérgenos) italiana boloñesa y ensalada</b> (bechamel con harina de maíz) <b>c/ens. Verduras asadas</b> Lasagna bolognese & roasted vegetables salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
28	29	30		
<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b> Pasta & homemade tomato sauce	<b>Sopa casera de cocido</b> (pasta especial sin alérgenos) Cocido soup	<b>Arroz caldoso con verduras y pollo</b> Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
<b>Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados</b> Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9) Organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef	<b>Lagrimitas de pescado</b> (merluza) <b>con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (1,3,4) Fish goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and shredded carrot salad		
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		

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	Altramucos	Moluscos



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

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

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	Altramucos	Moluscos



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

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

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

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



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	Altramucos	Moluscos

