

Menú Primaria C/ Ronda de Sobradriel - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
7		1	2	3	4		
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón Sautéed broccoli & cauliflower		Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce		Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leek soup		Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable couscous	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 587 Lip 25,7 Prot 29,6 HdC 59		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 649 Lip 22,4 Prot 37,9 HdC 74		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 565 Lip 20,3 Prot 22,8 HdC 74		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup		Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce		Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetable soup		Yogures surtidos/ Dairy desserts kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81	
Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Gulso de pavo con zanahorias y patata panadera (12) Turkey ragout with carrots & potato		Lactos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara		Arroz frito al estilo chino (2) Chinese style Chinese style fried rice	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 573 Lip 23,6 Prot 15,0 HdC 75		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 519 Lip 27,4 Prot 30,1 HdC 38		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 581 Lip 20,1 Prot 35,2 HdC 65		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 585 Lip 23,3 Prot 14,1 HdC 80	
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.		Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables with Spanish chorizo		Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10) Picadillo soup		Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	
Pescadilla con pisto casero 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 & 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, corn)		Tortilla francesa con queso y guarnición de judías verdes salteadas al pimentón (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 519 Lip 17,5 Prot 13,1 HdC 77		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 596 Lip 27,7 Prot 48,3 HdC 38		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 541 Lip 19,4 Prot 30,9 HdC 61		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 636 Lip 29,4 Prot 18,1 HdC 75	
Espirales con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta & homemade tomato sauce		Sopa casera de cocido (1,3,6,10) Cocido soup		Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad	
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini		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		Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10) Lasagna bolognese & roasted vegetables	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 497 Lip 18,6 Prot 21,9 HdC 61		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 446 Lip 10,3 Prot 11,7 HdC 77		Yogures surtidos/ Dairy desserts kcal 596 Lip 20,7 Prot 14,5 HdC 88	

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 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino (2) Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & potato	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas 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) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10) Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10) 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		
Espiraletas con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (1,3,6,10) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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



Menú Primaria sin frutos secos, lentejas ni judías - 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Patatas estofadas con verduras (12) Potatoes & vegetables casserole	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino (2) Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & 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.	Garbanzos con vegetales y chorizo Chick-peas & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellas) (1,3,6,10) Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables (no beans)	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (1,3,6,10) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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	Altramucos	Moluscos



Menú Primaria sin guisantes - 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3). Sin guisantes. Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara	Puré de verduras de temporada (12). Sin guisantes. Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino (2). Sin guisantes. Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & potato	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas (no guisantes) 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 y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellitas) (1,3,6,10) Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14). Sin guisantes. Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña Italiana boloñesa y ens. De verduras asadas (pimiento, cebolla, berenjena) (1,3,6,7,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (1,3,6,10) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo (sin guisantes) Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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



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 Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos) Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera (sin gluten) con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (harina de maíz,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Lean pork loin served zucchini, aubergine and tomato	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Lacitos (esp. sin alérgenos) a la Carbonara (1,3,7) Pasta Carbonara	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino (2) Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,7) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & 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 y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos). Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con plsto y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4) Whiting & homemade pisto with gluten free 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	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasaña (sin alérgenos) italiana boloñesa y ensalada (bechamel con harina de maíz) c/ens. Verduras asadas 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 Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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



Menú Primaria sin gluten, ternera, cerdo ni lácteos - 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas caseras sin gluten con prot. Gulsante o soja texturizada con patata asada (6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (harina de maíz,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12) Potato omelette & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate 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 Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	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) (3,7) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Falafel especiado con patata a la gallega (harina de maíz,12) Falafel (homemade) & boiled potatoe	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	Soya dessert
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 (pasta sin alérgenos) Vegetables soup (gluten free pasta)	Arroz caldoso con verduras Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3) Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta (sin alérgenos) salteada (4) Whiting & homemade pisto with gluten free 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	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa con judías verdes salteadas al pimentón (3) Plain omelette & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prot. Gulsante o soja texturizada) y ensalada (placas sin gluten ni bechamel) 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	Soya dessert
28	29	30		
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera Gluten free pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos) 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 zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	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	Altramucos	Moluscos



Menú Primaria sin huevo ni berenjena - 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos) Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera con puré de patata (6,7,12) Veal meatballs & mashed potatoes	Fil. de merluza a la romana (sin pasar por huevo) con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y cebolla con tomate) Magro & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de calabacín asado con tomate y queso (7) Diced chicken & marinate with zucchini
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 con tomate Green beans & homemade tomato sauce	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 (2) Chinese style fried rice
Tortilla de calabacín (elaborada con harina de garbanzos) c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) Zucchiniomelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & 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) 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 y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos). Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) Caprese Salad
Hamburguesa vegetal con pisto (no berenjena) y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10) Veggie hamburger & pisto with pasta (no allergen)	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	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con judías verdes salteadas al pimentón Plain omelette (chickpeas flour) & sautéed green beans	Lasaña (sin alérgenos) bolonesa (bechamel con harina de maíz) c/ens. Verduras asadas (sin berenjena) Lasagna bolognese & roasted vegetables salad (no aubergine)
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 Gluten free pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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 (1,4) 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



Menú Primaria sin trigo 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
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos) Vegetable cous cous
Albóndigas de ternera (sin gluten) con patata asada (6,1,2) Veal meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (harina de maíz,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Magro & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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 Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	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 (2) Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,7) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, 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)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked Iacon & 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	Soya dessert
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 y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, pasta sin alérgenos). Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con pisto y guarnición de pasta (maíz, arroz) (4) Whiting & pisto with special pasta (corn, rice)	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	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa con judías verdes salteadas al pimentón (3) Plain omelette & sautéed green beans	Lasaña (sin alérgenos) boloñesa y ensalada (1,3,6,10) c/ens. Verduras asadas. Sin bechamel. 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	Soya dessert
28	29	30		
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de cocido (pasta especial sin alérgenos) Cocido soup	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de lomo de cerdo en salsa casera con daditos de calabacín salteados Pork loin in homemade sauce with diced zucchini	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



Menú Primaria sin cerdo, pescado ni 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 Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Huevos revueltos con pavo con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (3,6) Scrambled eggs with turkey & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12) Potato omelette & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10) Sautéed pasta 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, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12) Turkey ragout with carrots & potato	Filete de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada Herby chicken fillet & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & 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, 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) 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 Rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Hamburguesa vegetal con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10) Veggie burger & 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	Pavo con tomate con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz. Turkey cooked with tomato sauce & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prof. Gulsante o soja texturizada) y ensalada (1,6,7,10) 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 (1,3,6,10) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Fil. de pollo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria 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	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 Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. 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		Potato omelette (chickpeas flour) & vegetables	Diced tofu & marinade 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 Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & tomato sauce	Wok de verduras con salsa de soja (1) Vegetables wok & soya sauce	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino con verduras Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín c/ens. (lechuga, lombarda, zanahoria y maíz) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12) Seitan with carrots & potatoes	Lactos orgánicos con bolofesa vegetal de prof.gulsante o soja texturizada (1,6) Pasta with veggie bolognese	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & boiled potatoe	Tofu salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas 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) 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 Rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (sin queso) Caprese Salad (no cheese)
Seitán con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1) Seitan & homemade pisto with wheat pasta	Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1) Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1) Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa (elab. Harina de garbanzos) judías verdes salteadas al pimentón Plain omelette (chickpeas flour) & sauteed green beans	Lasaña (bolofesa vegetal y bechamel elaborada con bebida vegetal) y ens. De verduras asadas (1,6,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6) 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	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas 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		Potato 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	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & tomato sauce	Wok de verduras con salsa de soja (1) Vegetables wok & soya sauce	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) (3,7) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12) Seitan with carrots & potatoes	Lactos orgánicos con bolofesa vegetal de prot.gulsante o soja texturizada (1,6) Pasta with veggie bolognese	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & boiled potatoe	Tofu salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas Kung Pao tofu
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
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 Rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (sin queso) Caprese Salad (no cheese)
Seitán con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1) Seitan & homemade pisto with wheat pasta	Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1) Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1) Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7) Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasaña (bolofesa vegetal y bechamel elaborada con bebida vegetal) y ens. De verduras asadas (1,6,10) 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	Yogures surtidos/ Dairy
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6) 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 Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12) Potatoe omelette & vegetables	Daditos de pollo (*) adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10) Sautéed pasta 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, cabbage, 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)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & 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, 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) 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 con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prof. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoe	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	Sulfritos	Altramuzes	Moluscos

(*) producto proveedor certificado Halal.



Menú Primaria sin cerdo ni carne de 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 Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla española con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) (3,12) Potato omelette & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10) Sautéed pasta 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, cabbage, 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)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & 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 con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prof. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	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	Altramucos	Moluscos



Menú Primaria sin cerdo, ternera ni tomate - 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 verduras Rice & home vegetables sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Guisante o soja texturizada con patata asada (1,6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Tortilla española con daditos de calabacín y berenjena (3,12) Potatoe omelette & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con queso (7) 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 Lentils soup	Judías verdes rehogadas Green beans	Pasta salteada con verduras (1,3,6,10) Sautéed pasta 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, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de pavo con zanahorias y patata panadera (12) Turkey ragout with carrots & potato	Filete de merluza al horno con ensalada (4) (sin tomate) Hake fillet baked & salad (no tomato)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & boiled potato	Pollo salteado al estilo kung Pao con vegetales con verduritas salteadas (sin soja ni f.secos) Kung Pao chicken with vegetables (no 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 guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Whiting with wheat pasta	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens.lechuga, maíz y zanahoria rallada Herby chicken & fresh salad	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prof. Guisante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10) 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 verduras casera (1,3,6,10) Pasta & homemade vegetables sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de maíz 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



Menú Primaria sin ternera ni pavo - 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 Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas (1,3) Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12) Veggie meatballs & roasted potato	Fil. de merluza a la romana con ens. De lechuga, tomate, maíz y cebolla (1,3,4) Hake fillet alla romana & tomato, lettuce, corn and onion salad		Magro de cerdo con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate) Magro & vegetables	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (7) 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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & homemade tomato sauce	Lacitos orgánicos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino (2) Chinese style fried rice
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de seitan con zanahorias y patata panadera (1,12) Seitan with carrots & potatoes	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, pepino y cebollita picada (4) Hake fillet baked & salad (tomato, cucumber and diced onion)	Lacón al horno con patata a la gallega (12) Baked lacon & 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 y chorizo Beans & vegetables, with Spanish chorizo	Sopa casera de picadillo (jamón, pollo, estrellas) (1,3) Picadillo soup	Arroz alicantino (2,4,14) Spanish rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, queso, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (3,7) Caprese Salad
Pescadilla con pisto 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	Espanada 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 & sautéed green beans	Lasaña (bolofiesa vegetal de prof. Gulsante o soja texturizada) y ensalada de verduras asadas (1,6,7,10) 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) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras y pollo Soupy rice stewed with vegetables & chicken		
Taquitos de seitan en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	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	Altramucos	Moluscos

