

Menú Primaria C/Azulinas - MARZO/ MARCH 2023

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

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



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - MOROCCAN FRIDAY	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)	Ensalada griega (3,7)	Sopa casera de coaldo (1,3,6,10)	Cous cous con verduritas (1,3,6,10)					
Organic lentil & veggie soup	Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)	Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)	Spanish Cocido soup (1,3,6,10)	Vegetable couscous					
Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano (3)	Ragout de pollo con puerro y patata	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,7)					
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano	Chicken ragout with diced leek & potatoes	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)	Marinated diced chicken with diced aubergine topped with tomato and melted cheese					
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Helado o fruta de temporada/ Ice Cream (1,7)					
kcal 573 Lip 23,6 Prot 15,0 HdC 75	kcal 519 Lip 27,4 Prot 30,1 HdC 38	kcal 565 Lip 20,3 Prot 22,8 HdC 74	kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51	kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81					
13		14		8		9		10 - CHINESE FRIDAY	
Crema de calabaza y boniato con croutons (1)	Espirales orgánicas al aglio e olio (1,3,6,10)	Lactos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Sopa de Minestrone de verduras (9)	Arroz frito al estilo chino (3)					
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)	Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil	Pasta Carbonara	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice					
Tortilla española con tomate grillé con orégano (3,12)	Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con salteado de verduras de temporada (4)	Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas	Pollo salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate)					
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Baked hake fillet served with sautéed veggies on the side	Beef scallops served with mushrooms and herby potatoes	Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)					
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)					
kcal 519 Lip 17,5 Prot 13,1 HdC 77	kcal 596 Lip 27,7 Prot 48,3 HdC 38	kcal 581 Lip 20,1 Prot 35,2 HdC 65	kcal 585 Lip 23,3 Prot 14,1 HdC 80	kcal 638 Lip 25,8 Prot 24,4 HdC 77					
20		21		15		16		17 AMERICAN FRIDAY	
Paella casera de verduras	Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz alcantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)					
Homemade paella	Organic lentil soup and veggies	Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese					
Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)	Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Empanada casera aún daro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Hamburguesa encobollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)					
Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (1,3,4)	Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Hake tossed with pisto served with wheat pasta on the side	Hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Tarta de queso y fruta/Strawberry cheesecake (1,3,7)					
kcal 579 Lip 18,7 Prot 21,8 HdC 81	kcal 541 Lip 19,4 Prot 30,9 HdC 61	kcal 541 Lip 19,4 Prot 30,9 HdC 61	kcal 636 Lip 29,4 Prot 18,1 HdC 75	kcal 399 Lip 14,6 Prot 14,1 HdC 53					
27		28		22		23		24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
Sopa casera de ave y verduras con arroz	Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)					
Chicken rice and veggie soup	Pasta & homemade tomato sauce	Organic white bean with vegetales	Potatoe casserole & vegetables	Kedgeriee (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)					
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)	Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Taquitos de fagonero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde					
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)	Roast hake & vegetables	Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Diced fish tossed with homemade green sauce	Curry chicken & salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)					
kcal 440 Lip 11,6 Prot 15,8 HdC 68	kcal 567 Lip 27,6 Prot 29,3 HdC 50	kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51	kcal 496 Lip 15,9 Prot 22,3 HdC 66	kcal 443 Lip 15,1 Prot 13,1 HdC 63					

Holiday

Menú Primaria ovolacteo vegetariano - MARZO / MARCH 2023

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

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



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		8		9		10 - MOROCCAN FRIDAY	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		Ensalada griega (3,7)		Sopa casera de verduras y estrellitas (1,6,10)		Cous cous con verduritas (1,6,10)	
Organic lentil & veggie soup		Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)		Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)		Homemade vegetables and pasta soup		Vegetable couscous	
Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano (3)		Albóndigas vegetales (caseras elab. Con prot. Guisante) en salsa de puerros y patatas (con harina de maíz)		Fil. ruso veggie casero (prot. Guisante o soja) a la manzana con patatas cuadro al horno (harina de maíz; 6)		Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, apio, patata (9)		Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,6,7)	
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano		Veggie meatballs (peas protein) with diced leek & potatoes		Veggie fillet (pea or soya protein) & with apple and diced oven roasted potatoes		Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)		Marinated diced tofu with diced aubergine topped with tomato and melted cheese	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Helado o fruta de temporada/ Ice Cream (1,7)	
13		14		15		16		10 - CHINESE FRIDAY	
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aglio e olio (1,3,6,10)		Arroz caldoso con verduras		Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)		Mac & cheese (1,6,7,10)	
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		Soupy rice and vegetables		Homemade chicken veggie soup		American mac & cheese	
Tortilla española con tomate grillé con orégano (3,12)		Taquitos de tofu a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (6)		Gulso de seitán con vegetales de temporada y ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)		Falafel casero con pinto casero y guarnición de pasta integral salteada (elab. Con harina de maíz)		Hamburguesa vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)	
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Diced tofu & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		Homemade falafel with pinto served with wheat pasta on the side		Veggie burger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Tarta de queso y fruta/ Strawberry cheesecake (1,3,7)	
20		21		22		23		24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
Holiday		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Ensalada capresa (3,7)		Arroz Gallo Pinto	
		Homemade paella		Organic lentil soup and veggies		Caprese salad		"Gallo Pinto" (Costa Rican style rice and beans cooked with bell peppers (green and red), tomato, cilantro, onions & AOVE)	
		Daditos de seitán con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)		Fajitas de tofu con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1,6)	
Diced seitan with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad		Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad		Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		31	
27		28		29		30		31	
Sopa casera de verduras con arroz		Caracolas con salsa de tomate casera (1,6,10)		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)		Arroz con verduras condimentado con especias	
Rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales		Potatoe casserole & vegetables		Rice & vegetables with a fine touch of spices.	
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Croquetas caseras de espinacas (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con jardinera de verduras		Filete de seitán empanado con patatas fritas (1,12)(con harina de garbanzo)		Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduritas (1,6)		Curry suave de tofu con ensalada verde (6)	
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Homemade spinach and carrot croquettes & vegetables		Pan seared seitan fillet and fries (1,12)		Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables		Curry tofu & salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogur / Dairy dessert (7)	

Menú Primaria vegano - MARZO / MARCH 2023

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

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



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY			
6		7		1		2		3 - MOROCCAN FRIDAY			
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		Ensalada griega (no queso posibles trazos de huevo)		Sopa casera de verduras y estrellitas (1,6,10)		Cous cous con verduritas (1,6,10)			
Organic lentil & veggie soup		Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)		Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, black olives, onions)		Homemade vegetables and pasta soup		Vegetable couscous			
Tortilla de champis (elab. Harina de garbanzos) con tomate asado al orégano		Albóndigas vegetales (caseras elab. Con prot. Guisante) en salsa de puerros y patatas (con harina de maíz)		Fil. ruso veggie casero (prot. Guisante o soja) a la manzana con patatas cuadro al horno (harina de maíz; 6)		Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, apio, patata (9)		Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano (6)			
French mushroom omelette (chickpea flour) served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano		Veggie meatballs (peas protein) with diced leek & potatoes		Veggie fillet (pea or soya protein) & with apple and diced oven roasted potatoes		Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)		Marinated diced tofu with diced aubergine topped with tomato and oregano			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya dessert			
13		14		8		9		10 - CHINESE FRIDAY			
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aglio e olio (1,6,10)		Pasta con salsa de tomate casera (1,6,10)		Sopa de Minestrone de verduras		Arroz frito al estilo chino (salteado con verduras)			
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		Pasta with homemade tomato sauce		Minestrone veggie soup		Chinese style fried rice			
Tortilla española con tomate grillé con orégano (elab. Con harina de garbanzos;12)		Taquitos de tofu a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (6)		Nuggets vegetales con salteado de verduras de temporada (1,6)		Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)		Seitán salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate) (1)			
Spanish potato tortilla (chickpea flour) with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Diced tofu & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Veggie nuggets served with sautéed veggies on the side		Diced tofu served with mushrooms and herby potatoes		Kung Pao style seitan & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya dessert			
20		21		15		16		17 AMERICAN FRIDAY			
<h1>Holiday</h1>		Paella casera de verduras		Arroz caldoso con verduras		Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)		Macarrones con salsa de tomate casera (pasta sin alérgenos)			
		Homemade paella		Soupy rice and vegetables		Homemade chicken veggie soup		Macaronni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)			
		Daditos de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (6)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (elab. Con harina de garbanzos; no huevo)		Guiso de seitán con vegetales de temporada y ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)		Falafel casero con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (elab. Con harina de maíz)		Hamburguesa vegetal casera (prot. Guisante) cenebollada con ens. lechuga y rodajas de tomate	
		Diced tofu with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette (chickpeas flour) served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		Homemade falafel with pisto served with wheat pasta on the side		Homemade veggie burger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya dessert			
27		28		22		23		24 - CENTRAL AMERICAN DAY			
Sopa casera de verduras con arroz		Pasta sin gluten con salsa de tomate casera		Lentejas ecológicas a la jardinera		Ensalada capresa (no queso)		Arroz Gallo Pinto			
Rice and veggie soup		Gluten free pasta & homemade tomato sauce		Organic lentil soup and veggies		Caprese salad (no cheese)		"Gallo Pinto" (Costa Rican style rice and beans cooked with bell peppers (green and red), tomato, cilantro, onions & AOVE)			
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (elab. Con harina de garbanzos)		Croquetas caseras de espinacas (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con jardinera de verduras		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (elab. Con harina de garbanzos; no huevo)		Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)		Fajitas de tofu con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1,6)			
Homemade "tortipizzas" (chickpeas flour) (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Homemade spinach and carrot croquettes & vegetables		Zucchini omelette (chickpeas flour) served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad		Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya dessert			
27		28		29		30		31			
Sopa casera de verduras con arroz		Pasta sin gluten con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)		Arroz con verduras condimentado con espedas			
Rice and veggie soup		Gluten free pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales		Potatoe casserole & vegetables		Rice & vegetables with a fine touch of spices.			
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (elab. Con harina de garbanzos)		Croquetas caseras de espinacas (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con jardinera de verduras		Filete de tofu empanado con patatas fritas (6,12)(con harina de garbanzo)		Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduritas (harina de maíz,6)		Curry suave de tofu con ensalada verde (6)			
Homemade "tortipizzas" (chickpeas flour) (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Homemade spinach and carrot croquettes & vegetables		Pan seared tofu fillet and fries (1,12)		Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables		Curry tofu & salad			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya dessert			

Menú Primaria vegetales sin cocinar - MARZO / MARCH 2023

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

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



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6		7		1	2	3 - MOROCCAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		Ensalada griega (3,7)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Cous cous con verduritas (1,3,6,10)
Organic lentil & veggie soup		Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)		Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)	Spanish Cocido soup (1,3,6,10)	Vegetable couscous
Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano (3)		Ragout de pollo, puerro y patata		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	Daditos de pollo adobados con ens. De tomate y berenjena
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano		Chicken ragout with diced leek & potatoes		Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)	Marinated diced chicken with aubergine and tomato salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Helado o fruta de temporada/ Ice Cream (1,7)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aglio e olio (1,3,6,10)		Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Sopa de Minestrone de verduras	Arroz frito al estilo chino (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		Pasta Carbonara	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
Tortilla española con ens. De lechuga y tomate		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Filete de merluza al horno con salteado de verduras de temporada (4)	Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas	Pollo salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/ens. De pimiento, cebolla y tomate.
Spanish potato tortilla & fresh tomato and lettuce salad		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Baked hake fillet served with sautéed veggies on the side	Beef scallops served with mushrooms and herby potatoes	Kung Pao style chicken & pepper, onion, tomato salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)
20		21		15	16	17 AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Paella casera de verduras		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		Lentejas ecológicas a la jardinera	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Hamburguesa encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (1,3,4)		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Hake tossed with pisto served with wheat pasta on the side	Hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Tarta de queso y fruta/ Strawberry cheesecake (1,3,7)
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales	Potatoe casserole & vegetables	"Gallo Pinto" (Costa Rican style rice and beans cooked with bell peppers (green and red), tomato, cilantro, onions & AOVE)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras en ensalada (4)		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Taquitos de fagonero en salsa verde y verduritas en ensalada (4)	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Roast hake & vegetables salad		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Diced fish tossed with homemade green sauce and fresh vegetables salad	Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales	Potatoe casserole & vegetables	Kedgerree (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras en ensalada (4)		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Taquitos de fagonero en salsa verde y verduritas en ensalada (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Roast hake & vegetables salad		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Diced fish tossed with homemade green sauce and fresh vegetables salad	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)

Holiday