

Menú Primaria C/ Bendición de Campos - 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 cocido (1,3,6,10)		Cous cous con verduras (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	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 aggio e olio (1,3,6,10)		Lacitos 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/verduras 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	519	Lip	27,4	Prot	30,1	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 alicantino (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 claro 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 encorbollada 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	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)		Kedgerie Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																															
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables		Potatoe casserole & vegetables		Kedgerie (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 verduras 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 sin carne roja - 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 verduras y estrellitas (1,6,10)	Cous cous con verduras (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)	Homemade vegetables and pasta soup	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	Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio 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 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)	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	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	Diced tofu 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz alicantino (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 atún claro 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 vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
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	Veggie 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Ensalada capresa (3,7)	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Caprese salad	Caprese salad	"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 (4)		Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (1)	Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (1)	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		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Potato casserole & vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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)		Taquitos de fognero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Taquitos de fognero 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		Diced fish tossed with homemade green sauce	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)

Holiday

Menú Primaria sin carne de cerdo, calamar ni marisco - 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 verduras y estrellitas (1,6,10)	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)	Homemade vegetables and pasta soup	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	Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio e olio (1,3,6,10)		Pasta con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	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 with homemade tomato sauce	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)	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	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	Diced tofu 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Organic lentil soup and veggies		Soupy 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 atún claro 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 vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
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	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)
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	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales	Caprese salad	"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 (4)		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (1)	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		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
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)	Kedgeree 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	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero 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)

Holiday

Menú Primaria sin frutos secos - 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 verduras (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 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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio 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 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/verduras 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		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 atún claro 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 encorbada 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		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)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		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)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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)		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)	Sajonia pork chops 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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
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)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero en salsa verde y verduras 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)

Holiday

Menú Primaria sin frutos secos, sésamo ni mostaza - 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	Altramucos	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 (pasta esp. sin alérgenos)	Cous cous con verduras (pasta sin alérgenos)
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 (non allergens pasta)	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 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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Pasta sin alérgenos al aggio e olio		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa de Minestrone de verduras	Arroz frito al estilo chino (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Non allergens pasta swirls in extra virgin oil		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	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/verduras 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (3,7)(pasta sin alérgenos)
Homemade paella		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese (non allergens pasta)
Lentejas ecológicas a la jardinera		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Empanada casera atún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Hamburguesa encorbada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)
Organic lentil soup and veggies		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 (non allergens) pasta on the side	Hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		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)
Sajonia pork chops served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Ensalada capresa (3,7)		Paella casera de verduras		Ensalada capresa (3,7)	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Caprese salad		Homemade paella		Caprese salad	Caprese salad	"Gallo Pinto" (Costa Rican style rice and beans cooked with bell peppers (green and red), tomato, cilantro, onions & AOVE)
Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)		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)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad		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)	Sajonia pork chops 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		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit
31		28		29	30	
Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Kedgeree (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potatoe casserole & vegetables	Kedgeree (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)
Curry suave de pollo con ensalada verde		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Taquitos de fognero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Curry chicken & salad		Roast hake & vegetables		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,7)	Diced fish tossed with homemade green sauce	Curry chicken & salad
Yogur / Dairy dessert (7)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur / Dairy dessert (7)

Holiday

Menú Primaria sin gluten - 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 (pasta esp. sin alérgenos)	Cous cous con verduras (pasta sin alérgenos)	
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 (non allergens pasta)	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 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 (sin gluten)	
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY	
Crema de calabaza y boniato		Pasta sin alérgenos al aggio e olio		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa de Minestrone de verduras	Arroz frito al estilo chino (3)	
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Non allergens pasta swirls in extra virgin oil		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	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/verduras 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)	
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY	
Holiday		Paella casera de verduras		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (3,7)(pasta sin alérgenos)	
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese (non allergens pasta)	
		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (harina de maíz,4)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (4)		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Hake tossed with pisto served with (non allergens) pasta on the side	Homemade hamburger (gluten free) 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 (especial sin gluten)	
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto	
Chicken rice and veggie soup		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)	
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (harina de maíz,4)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo.	
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 (4)		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Sajonia pork chops served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	Chicken fajitas (gluten free) 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	
31		31		29	30	31	
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)	
Chicken rice and veggie soup		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potatoe casserole & vegetables	Kedgeree (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 en salsa con patatas fritas	Taquitos de fognero 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		Turkey fillet in homemade sauce and fries	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)	

Menú Primaria sin gluten, lactosa, pescado ni soja - 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 (sin queso)	Sopa casera de cocido (pasta esp. sin alérgenos)	Cous cous con verduras (pasta sin alérgenos)	
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)	Spanish Cocido soup (non allergens pasta)	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 rodajas de berenjena asada con tomate y orégano	
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	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY	
Crema de calabaza y boniato		Pasta sin alérgenos al aggio e olio		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa de Minestrone de verduras (no pasta)	Arroz frito al estilo chino (3)	
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Non allergens pasta swirls in extra virgin oil		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	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/verduras 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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY	
Holiday		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	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)	
		Daditos de pavo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.	Magro de cerdo con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada	Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate
		Diced turkey with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Lean pork tossed with pisto served with non allergens pasta on the side	Homemade hamburger (gluten free) 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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada Capresse (sin queso)	Arroz Gallo Pinto	
Chicken rice and veggie soup		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		Organic lentil soup and veggies	Capresse salad (without 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 (3)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo	
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & vegetables		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Sajonia pork chops served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	Chicken fajitas (gluten free) 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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	
31		31		29	30	31	
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Arroz con verduras condimentado con especias	
Chicken rice and veggie soup		Non allergens 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)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Filete de pavo en salsa con patatas fritas	Albóndigas caseras de prot. Guisante en salsa con verduritas (con harina de maíz)	Curry suave de pollo con ensalada verde	
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & vegetables		Turkey fillet in homemade sauce and fries	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables (gluten free)	Curry chicken & salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	

Menú Primaria sin huevo, pescado, kiwi ni f.secos - 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 trazas de huevo)	Sopa casera de cocido (pasta esp. sin alérgenos)	Cous cous con verduras (pasta sin alérgenos)
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)	Spanish Cocido soup (non allergens pasta)	Vegetable couscous
Tortilla de champis (elaborada con harina de garbanzos) con tomate asado al orégano.		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 rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,7)
French mushroom omelette (chickpea flour) 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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Pasta sin alérgenos al aggio e olio		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Sopa de Minestrone de verduras	Arroz frito al estilo chino (sin huevo)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Non allergens pasta swirls in extra virgin oil		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
Tortilla española (con harina de garbanzos) con tomate grillé con orégano (12)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Lacón al horno con salteado de verduras de temporada	Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas	Pollo salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)
Spanish potato tortilla (chickpea flour) with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Baked lacon 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		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		Homemade paella		Soupy rice and vegetables	Homemade chicken veggie soup	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
Daditos de pavo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		Tortilla de calabacín elaborada con harina de garbanzo c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz)		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.	Magro de cerdo con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada	Hamburguesa encorbada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)
Diced turkey with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette (chickpea flour) served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Lean pork tossed with pisto served with non allergens 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (no queso posibles trazas de huevo)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		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)
Tartipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (elab. Con harina de garbanzos)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Tortilla de calabacín elaborada con harina de garbanzo c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
Homemade "tartipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & vegetables		Zucchini omelette (chickpea flour) served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Sajonia pork chops 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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Arroz con verduras condimentado con especias
Chicken rice and veggie soup		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales	Potatoe casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
Tartipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (elab. Con harina de garbanzos)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Filete de pavo en salsa con patatas fritas	Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduras (1,6)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Homemade "tartipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & vegetables		Turkey fillet in homemade sauce and fries	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	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

Menú Primaria sin lactosa - 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 trazas de huevo)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Cous cous con verduras (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, 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 rodajas de berenjena asada con tomate y orégano (no queso)
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 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 (1,3,6,10)		Pasta con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	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		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	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/verduras 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	Postre de soja/ Soya dessert
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Holiday		Paella casera de verduras		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Macarrones con salsa de tomate casera (pasta sin alérgenos)
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Hamburguesa casera sin alérgenos encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (1,3,4)		Turkey ragout & 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	Postre de soja/ Soya dessert
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)		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (no queso)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		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 (3)		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Sajonia pork chops 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
30		31		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Taquitos de fognero en salsa verde y verduras salteadas (4)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Potatoe casserole & vegetables	Diced fish tossed with homemade green sauce	Kedgeree (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)	Curry suave de pollo con ensalada verde	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)	Curry chicken & 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 sin lenguaje - 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 verduras (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 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 (1,2)
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 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/verduras 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Empanada casera atún claro 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 encorbada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		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)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
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)		Sajonia pork chops 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	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)
27		28		29	30	31
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)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero en salsa verde y verduras 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)

Holiday

Menú Primaria sin melocotón - 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 verduras (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 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 (1,2)
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 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/verduras 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		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 atún claro 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 encorbollada 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		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)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		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)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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)		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)	Sajonia pork chops 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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
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)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potatoe casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero en salsa verde y verduras 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)

Holiday

Menú Primaria sin pescado ni frutos secos - 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 verduras (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 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 (1,2)
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 tomate grillé con orégano (3,12)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano		Lacón al horno con salteado de verduras de temporada	Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas	Pollo salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduras 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 lacon 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Organic lentil soup and veggies		Soupy rice and vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese
Daditos de pavo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Magro de cerdo con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada	Hamburguesa encorbollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,7,12)
Diced turkey with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Lean pork tossed with pisto served with non allergens 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)
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	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetales	Caprese salad	"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)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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)		Chicken fillet & vegetables		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Sajonia pork chops 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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
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 con verduras condimentado con especias
Chicken 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)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)	Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduras (1,6)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & vegetables		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	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

Menú Primaria sin salmón - 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	Altramucos	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 verduras (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 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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio 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 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/verduras 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)		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 atún claro 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 encorbollada 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		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)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		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)	Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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)		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)	Sajonia pork chops 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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
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)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero en salsa verde y verduras 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)

Holiday

Menú Primaria sin ternera - 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	Aplo	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 verduras y estrellitas (1,6,10)	Cous cous con verduras (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)	Homemade vegetables and pasta soup	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	Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio 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 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)	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	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	Diced tofu 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz alicantino (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 atún claro 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 vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
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	Veggie 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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Ensalada capresa (3,7)	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Caprese salad	Caprese salad	"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 (4)		Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (1)	Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (1)	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		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	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	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
31		31		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Potato casserole & vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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)		Taquitos de fognero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Taquitos de fognero 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		Diced fish tossed with homemade green sauce	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)

Holiday

Menú Primaria lactovegetariano - 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 trazas de huevo)	Sopa casera de verduras y estrellitas (1,6,10)	Cous cous con verduras (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 soy 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 aggio 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/verduras 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
Paella casera de verduras		Paella casera de verduras		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,6,7,10)
Homemade paella		Homemade paella		Soupy rice and vegetables	Homemade chicken veggie soup	American mac & cheese
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) (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 encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
Diced seitan 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	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		Caracolas con salsa de tomate casera (1,6,10)		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (no queso)	Arroz Gallo Pinto
Rice and veggie soup		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)
Tartipizzas 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		Fillete de seitán empanado con patatas fritas (1,12)(con harina de garbanzo)	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 "tartipizzas" (chickpeas flour) (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 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
31		31		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	Potato casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
Tartipizzas 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		Fillete 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 "tartipizzas" (chickpeas flour) (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	Postre de soja/ Soya dessert

Holiday

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 verduras (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 aggio 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/verduras 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
Paella casera de verduras		Arroz caldoso con verduras		Guiso de seitán con vegetales de temporada y ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Macarrones con salsa de tomate casera (pasta sin alérgenos)
Homemade paella		Soupy rice and vegetables		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	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) encebollada 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		Filete de tofu empanado con patatas fritas (6,12)(con harina de garbanzo)	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		Pan seared tofu fillet and fries (1,12)	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
30		31		29	30	31
Pasta sin gluten con salsa de tomate casera		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	Arroz con verduras condimentado con especias
Rice and veggie soup		Organic white bean with vegetables		Potatoe casserole & vegetables	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 verduras (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

Holiday

Menú Primaria vegano sin gluten - 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 trazas de huevo)	Sopa casera de verduras y pasta sin gluten	Cous cous con verduritas (pasta sin gluten o arroz)	
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 gluten free pasta soup	Vegetable couscous (gluten free pasta or rice)	
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)		Filet 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 soy 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 aggio e olio (1,6,10)		Pasta con salsa de tomate casera (1,6,10)	Sopa de Minestrone de verduras (no pasta)	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)		Croquetas caseras de espinacas (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con jardinera de verduras	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	Tofu salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate) (1,6)	
Spanish potato tortilla (chickpea flour) with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Diced tofu & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Homemade spinach and carrot croquettes & vegetables	Diced tofu served with mushrooms and herby potatoes	Kung Pao style tofu & 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	
Holiday		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	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)	
		Daditos de seitan con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1)		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (elab. Con harina de garbanzos; no huevo)	Guiso de seitan 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 encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
		Diced seitan 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	Veggie 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	Postre de soja/ Soya dessert	
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
Sopa casera de verduras con arroz		Caracolas con salsa de tomate casera (1,6,10)		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (no queso)	Arroz Gallo Pinto	
Rice and veggie soup		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)	
Tartipizzas 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 seitan empanado con patatas fritas (1,12)(con harina de garbanzo)	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 "tartipizzas" (chickpeas flour) (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 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	
31		31		29	30	31	
Sopa casera de verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduritas (1,6)	Arroz con verduras condimentado con especias	
Rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Potato casserole & vegetables	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.	
Tartipizzas 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 seitan 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 "tartipizzas" (chickpeas flour) (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	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 verduras (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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio 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 toamte		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
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz alicantino (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 atún claro 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 encorbollada 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)
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)	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 fogonero en salsa verde y verduras 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)
31		31		29	30	31
Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)		Curry suave de pollo con ensalada verde		Patatas guisadas con verduras (12)	Curry suave de pollo con ensalada verde	Kedgeree Indio (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)
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

Menú Primaria adaptado Kosher - 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	Altramucos	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 verduras y estrellitas (1,6,10)	Cous cous con verduras (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)	Homemade vegetables and pasta soup	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	Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (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 (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aggio e olio (1,3,6,10)		Pasta con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	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 with homemade tomato sauce	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)	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	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	Diced tofu 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)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Organic lentil soup and veggies		Soupy 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)		Guiso de seitán con vegetales de temporada y ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Hamburguesa vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate (1,6,8,10)
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)		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Hake tossed with pisto served with wheat pasta on the side	Veggie 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)
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)		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		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)
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	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		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	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)
31		31		29	30	31
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)	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (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 fognero 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)

Holiday