

# Menú Primaria C/ Paseo de la Habana - 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	Altramuzos	Moluscos



MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY					VIERNES / FRIDAY											
1								2					3 - MOROCCAN FRIDAY											
<b>Ensalada griega (3,7)</b>								<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>					<b>Cous cous con verduras (1,3,6,10)</b>											
Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)								Spanish Cocido soup (1,3,6,10)					Vegetable couscous											
<b>Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno</b>								<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)</b>					<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,7)</b>											
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											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Helado o fruta de temporada/Ice Cream (1,7)</b>											
kcal		565	Lip	20,3	Prot	22,8	HdC	74	kcal	446	Lip	20,0	Prot	15,2	HdC	51	kcal	579	Lip	18,7	Prot	21,8	HdC	81
6								7					8											
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>								<b>Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)</b>					<b>Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10)</b>											
Organic lentil & veggie soup								Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)					Pasta Carbonara											
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano (3)</b>								<b>Ragout de pollo con puerro y patata</b>					<b>Filete de merluza al horno con salteado de verduras de temporada (4)</b>											
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano								Chicken ragout with diced leek & potatoes					Baked hake fillet served with sautéed veggies on the side											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>											
kcal	573	Lip	23,6	Prot	15,0	HdC	75	kcal	519	Lip	27,4	Prot	30,1	HdC	38	kcal	581	Lip	20,1	Prot	35,2	HdC	65	
13								14					15											
<b>Crema de calabaza y boniato con croutons (1)</b>								<b>Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)</b>					<b>Arroz alicantino (2,4,14)</b>											
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)								Homemade chicken veggie soup					Spanish rice with vegetables											
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano (3,12)</b>								<b>Merluza con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</b>					<b>Emanada casera aún claro al horno con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,7)</b>											
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano								Hake tossed with pisto served with wheat pasta on the side					Homemade tuna "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, corn)											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>											
kcal	519	Lip	17,5	Prot	13,1	HdC	77	kcal	636	Lip	29,4	Prot	18,1	HdC	75	kcal	541	Lip	19,4	Prot	30,9	HdC	61	
20								21					22											
<b>Paella casera de verduras</b>								<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>					<b>Ensalada capresa (3,7)</b>											
Homemade paella								Organic lentil soup and veggies					Caprese salad											
<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)</b>								<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)</b>					<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>											
Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and sautéed 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											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>											
kcal		Lip		Prot		HdC		kcal	579	Lip	18,7	Prot	21,8	HdC	81	kcal	438	Lip	12,2	Prot	16,1	HdC	66	
27								28					29											
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>								<b>Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)</b>					<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>											
Chicken rice and veggie soup								Pasta & homemade tomato sauce					Organic white bean with vegetables											
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)</b>								<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)</b>					<b>Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)</b>											
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)								Roast hake & vegetables					Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>											
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	
30								31					32											
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>								<b>Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)</b>					<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>											
Chicken rice and veggie soup								Pasta & homemade tomato sauce					Organic white bean with vegetables											
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)</b>								<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)</b>					<b>Filete de pavo empanado con patatas fritas (1,3,12)</b>											
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)								Roast hake & vegetables					Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)											
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>								<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>											
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	

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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (3,7)	<b>Sopa casera de cocido</b> (pasta esp. sin alérgenos)	<b>Cous cous con verduras</b> (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
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano</b> (3)		<b>Ragout de pollo, puerro y patata</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Helado o fruta de temporada/Ice Cream</b> (sin gluten)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de Minestrone de verduras</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano</b> (3,12)		<b>Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)		<b>Filete de merluza al horno</b> con salteado de verduras de temporada (4)	<b>Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas</b>	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) <b>c/verduritas salteadas</b> (pimiento, cebolla, tomate)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Hake tossed with pisto served with (non allergens) pasta on the side		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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (7)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
<b>Holiday</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14)	<b>Pasta sin alérgenos al aglio e olio</b>	<b>Mac &amp; cheese</b> (3,7)(pasta sin alérgenos)
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Non allergens pasta swirls in extra virgin oil	American mac & cheese (non allergens pasta)
		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (harina de maíz,4)		<b>Ragout de pavo</b> con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<b>Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b>
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (4)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Homemade hamburger (gluten free) topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tarta de queso y fruta (especial sin gluten)</b>
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada capresa</b> (3,7)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>
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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (harina de maíz,4)		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>	<b>Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo.</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit</b>
31		31		29	30	31
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Kedgeree Indio</b> (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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras</b> (4)		<b>Filete de pavo en salsa con patatas fritas</b>	<b>Taquitos de fognero en salsa verde y verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo</b> 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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (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	
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (sin queso)	<b>Sopa casera de cocido</b> (pasta esp. sin alérgenos)	<b>Cous cous con verduras</b> (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	
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano</b> (3)		<b>Ragout de pollo, puerro y patata</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>	
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	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY	
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de Minestrone de verduras (no pasta)</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (3)	
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice	
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano</b> (3,12)		<b>Magro de cerdo con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b>		<b>Filete de merluza al horno</b> con salteado de verduras de temporada (4)	<b>Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas</b>	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)	
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Lean pork tossed with pisto served with non allergens pasta on the side		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)	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY	
<b>Holiday</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz caldoso con verduras</b>	<b>Pasta sin alérgenos al aglio e olio</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera</b> (pasta sin alérgenos)	
		Homemade paella		Soupy rice and vegetables	Non allergens pasta swirls in extra virgin oil	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)	
		<b>Daditos de pavo con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b>		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.</b>	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<b>Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b>
		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)	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Homemade hamburger (gluten free) topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY	
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada Capresse</b> (sin queso)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>	
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)	
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fiete de pollo con jardinera de verduras</b>		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>	<b>Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo.</b>	
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	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	
31		31		29	30	31	
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Arroz con verduras condimentado con especias</b>	
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.	
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fiete de pollo con jardinera de verduras</b>		<b>Filete de pavo en salsa con patatas fritas</b>	<b>Albóndigas caseras de prot. Guisante en salsa con verduritas</b> (con harina de maíz)	<b>Curry suave de pollo</b> 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	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	

# Menú Primaria sin huevo - 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (no queso posibles trazas de huevo)	<b>Sopa casera de cocido</b> (pasta esp. sin alérgenos)	<b>Cous cous con verduras</b> (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
<b>Tortilla de champis (elaborada con harina de garbanzos) con tomate asado al orégano.</b>		<b>Ragout de pollo, puerro y patata</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Helado o fruta de temporada/Ice Cream</b> (1,2)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de Minestrone de verduras</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (sin huevo)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
<b>Tortilla española (con harina de garbanzos) con tomate grillé con orégano</b> (12)		<b>Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)		<b>Filete de merluza al horno</b> con salteado de verduras de temporada (4)	<b>Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas</b>	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao</b> (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		Hake tossed with pisto served with (non allergens) pasta on the side		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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (7)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
<b>Holiday</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14)	<b>Pasta sin alérgenos al aglio e olio</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera</b> (pasta sin alérgenos)
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Non allergens pasta swirls in extra virgin oil	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4). No huevo.		<b>Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.</b>	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<b>Hamburguesa encorbada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b> (1,6,7,12)
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (4)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tarta de queso y fruta/Strawberry cheesecake</b> (1,3,7)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada capresa</b> (no queso posibles trazas de huevo)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>
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)
<b>Tartipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (elab. Con harina de garbanzos)		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4). No huevo.		<b>Tortilla de calabacín elaborada con harina de garbanzo c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz).	<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>	<b>Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo</b> (1)
Homemade "tartipizzas" (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 (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit</b> (7)
31		30		29	30	31
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera.</b>		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Arroz con verduras condimentado con especias</b>
Chicken rice and veggie soup		Non allergens pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
<b>Tartipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (elab. Con harina de garbanzos)		<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras</b> (4)		<b>Filete de pavo en salsa con patatas fritas.</b>	<b>Taquitos de fognero en salsa verde y verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo</b> con ensalada verde
Homemade "tartipizzas" (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (7)

# Menú Primaria sin lactosa 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (no queso posibles trazas de huevo)	<b>Sopa casera de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Cous cous con verduras</b> (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
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano</b> (3)		<b>Ragout de pollo, puerro y patata</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano (no queso)</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dessert</b>
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Sopa de Minestrone de verduras</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano</b> (3,12)		<b>Merluza con pisto casero</b> y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)		<b>Filete de merluza al horno</b> con salteado de verduras de temporada (4)	<b>Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas</b>	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Hake tossed with pisto served with wheat pasta on the side		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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dessert</b>
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
<b>Holiday</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14)	<b>Espirales orgánicas al aglio e olio</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa de tomate casera</b> (pasta sin alérgenos)
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
		<b>Lagrimitas de pescado</b> (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,3,4)		<b>Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.</b>	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b>
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (1,3,4)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dessert</b>
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Caracolas con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada capresa</b> (no queso)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>
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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras</b> (4)		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>	<b>Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dessert</b>
30		31		29	30	31
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>		<b>Filete de pavo empanado con patatas fritas</b> (1,3,12)	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Pan seared turkey fillet and fries (1,3,12)	Potato casserole & vegetables	Kedgeree (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras</b> (4)		<b>Filete de pavo empanado con patatas fritas</b> (1,3,12)	<b>Taquitos de fognero en salsa verde y verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo</b> 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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja/ Soya dessert</b>

# Menú Primaria ovolacteo vegetariano - MARZO/ MARCH 2023

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (3,7)	<b>Sopa casera de verduras y estrellitas</b> (1,6,10)	<b>Cous cous con verduritas</b> (1,6,10)
Organic lentil & veggie soup		Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)		Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)	Homemade vegetables and pasta soup	Vegetable couscous
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano</b> (3)		<b>Albóndigas vegetales</b> (caseras elab. Con prot. Guisante) en salsa de puerros y patatas (con harina de maíz)		<b>Fil. ruso veggie casero (prot. Guisante o soja) a la manzana</b> con patatas cuadro al horno (harina de maíz; 6)	<b>Garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata (9)	<b>Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (3,6,7)
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano		Veggie meatballs (peas protein) with diced leek & potatoes		Veggie fillet (pea or soya protein) & with apple and diced oven roasted potatoes	Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)	Marinated diced tofu with diced aubergine topped with tomato and melted cheese
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Helado o fruta de temporada/Ice Cream</b> (1,7)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta con salsa de tomate casera</b> (1,6,10)	<b>Sopa de Minestrone de verduras</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano</b> (3,12)		<b>Falafel casero con pisto casero y guarnición de pasta integral salteada</b> (elab. Con harina de maíz)		<b>Nuggets vegetales</b> con salteado de verduras de temporada (1,6)	<b>Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas</b> (6)	<b>Seitán salteado al estilo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate) (1)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Homemade falafel with pisto served with wheat pasta on the side		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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (7)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz caldoso con verduras</b>		<b>Guiso de seitán con vegetales de temporada y ens. mediterránea</b> de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	<b>Espirales orgánicas al aggio e olio</b> (1,3,6,10)	<b>Mac &amp; cheese</b> (1,6,7,10)
Homemade paella		Soupy rice and vegetables		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil	American mac & cheese
<b>Daditos de seitán con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (1)		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		<b>Guiso de seitan con vegetales de temporada y ens. mediterránea</b> de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	<b>Taquitos de tofu a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano</b> (6)	<b>Hamburguesa vegetal encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b> (1,6,8,10)
Diced seitan with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	Diced tofu & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Veggie hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tarta de queso y fruta/Strawberry cheesecake</b> (1,3,7)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
<b>Sopa casera de verduras con arroz</b>		<b>Caracolas con salsa de tomate casera</b> (1,6,10)		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada capresa</b> (3,7)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>
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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Croquetas caseras de espinacas</b> (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con <b>jardinera de verduras</b>		<b>Fillete de seitán empanado con patatas fritas</b> (1,12)(con harina de garbanzo)	<b>Albóndigas vegetales</b> (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)	<b>Fajitas de tofu con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo</b> (1,6)
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Homemade spinach and carrot croquettes & vegetables		Pan seared seitan fillet and fries (1,12)	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit</b> (7)
34		35		29	30	31
<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>		<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Arroz con verduras condimentado con especias</b>
Organic white bean with vegetales		Potato casserole & vegetables		Organic white bean with vegetales	Potato casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
<b>Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduritas</b> (1,6)		<b>Curry suave de tofu con ensalada verde</b> (6)		<b>Albóndigas caseras de prot. Guisante o soja en salsa con verduritas</b> (1,6)	<b>Curry suave de tofu con ensalada verde</b> (6)	<b>Curry suave de tofu con ensalada verde</b> (6)
Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables		Curry tofu & salad		Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	Curry tofu & salad	Curry tofu & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogur / Dairy dessert</b> (7)

Holiday

# Menú Primaria sin gluten ni 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Ensalada mediterránea</b> (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		<b>Ensalada griega</b> (sin queso)	<b>Sopa casera de cocido</b> (pasta esp. sin alérgenos)	<b>Cous cous con verduras</b> (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
<b>Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano</b> (3)		<b>Ragout de pollo, puerro y patata</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, apio, patata, ave, ternera (9)	<b>Daditos de pollo adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
<b>Crema de calabaza y boniato</b>		<b>Sopa casera de pollo y verduras</b> (no pasta)		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de Minestrone de verduras</b>	<b>Arroz frito al estilo chino</b> (3)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Homemade chicken veggie soup		Non allergens pasta with homemade tomato sauce	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
<b>Tortilla española con tomate grillé con orégano</b> (3,12)		<b>Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)		<b>Filete de merluza al horno</b> con salteado de verduras de temporada (4)	<b>Escalopines de ternera con champiñones y patatas a las finas hierbas</b>	<b>Pollo salteado al estilo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Hake tossed with pisto served with (non allergens) pasta on the side		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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja / Soya dessert</b> (6)
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
<b>Holiday</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Arroz alicantino</b> (2,4,14)	<b>Pasta sin alérgenos al aggio e olio</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera</b> (pasta sin alérgenos)
		Homemade paella		Spanish rice with vegetables	Non allergens pasta swirls in extra virgin oil	Macaroni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (harina de maíz,4)		<b>Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz.</b>	<b>Fil. De pollo a las finas hierbas</b> con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano	<b>Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate</b>
		Fish goujons with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad (4)		Turkey ragout & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano	Homemade hamburger (gluten free) topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja / Soya dessert</b> (6)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Paella casera de verduras</b>		<b>Lentejas ecológicas a la jardinera</b>	<b>Ensalada Capresse</b> (sin queso)	<b>Arroz Gallo Pinto</b>
Chicken rice and veggie soup		Homemade paella		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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (harina de maíz,4)		<b>Tortilla de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>	<b>Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo.</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / fruit</b>
31		30		29	30	31
<b>Sopa casera de ave y verduras con arroz</b>		<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Judías blancas ecológicas estofadas</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b> (12)	<b>Kedgeree Indio</b> (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)
<b>Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado</b> (3)		<b>Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras</b> (4)		<b>Filete de pavo en salsa con patatas fritas</b>	<b>Taquitos de fagonero en salsa verde y verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo</b> 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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja / Soya dessert</b> (6)