

Menú Primaria C/ Sobradriel - 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 encebollada 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	519	Lip	17,5	Prot	13,1	HdC	77	kcal	596	Lip	27,7	Prot	48,3	HdC	38	kcal	541	Lip	19,4	Prot	30,9	HdC	61	kcal	636	Lip	29,4	Prot	18,1	HdC	75	kcal	399	Lip	14,6	Prot	14,1	HdC	53
27		28		22		23		24 - CENTRAL AMERICAN DAY																															
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)		Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																															
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Organic white bean with vegetables		Potatoe casserole & vegetables		Kedgerree (3,4) (boiled rice, parsley, tuna, hard-boiled eggs, with a fine touch of spices) (3,4)																															
Tortipizzas caseras de patata, cebolla, tomate y orégano con daditos de calabacín salteado (3)		Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (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 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 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 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, lentejas ni judías - 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
Patatas guisadas 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)
Potatoes and vegetables casserole		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		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		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		Puré de calabacín y puerros (1,2)	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Homemade paella		Creamy zucchini and leeks soup	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 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, ternera ni cerdo - 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 (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	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, apio, patata (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	Postre de soja/ Soya dessert
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Pasta sin alérgenos al aglio e olio		Arroz alicantino (2,4,14)	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Macarrones con salsa de tomate casera (pasta sin alérgenos)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Non allergens pasta swirls in extra virgin oil		Spanish rice with vegetables	Homemade chicken veggie soup	Macaronni with homemade tomato sauce (non allergens pasta)
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		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Merluza con pisto casero y guarnición de pasta sin alérgenos saltada (4)	Hamburguesa casera sin gluten encebollada con ensalada de lechuga y rodajas de tomate
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Herby chicken & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		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	Postre de soja/ Soya dessert
20		21		15	16	17 - AMERICAN FRIDAY
Holiday		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada Caprese (sin queso)	Arroz Gallo Pinto
		Homemade paella		Organic lentil soup and veggies	Caprese salad (without cheese)	"Gallo Pinto" (Costa Rican style rice and beans cooked with bell peppers (green and red), tomato, cilantro, onions & AOVE)
		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)	Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)	Fajitas (sin gluten) de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ens. pico de gallo.
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)		Veggie meatballs 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	Postre de soja/ Soya dessert
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		19	20	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
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)	Kedgerie 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 vegetales	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 en salsa con patatas fritas	Taquitos de fagonero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Homemade "tortipizzas" (potato slices topped with diced tomato, onion and sautéed zucchini)		Roast hake & vegetables		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	Postre de soja/ Soya dessert

Menú Primaria Halal - 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)		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)		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)	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		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)
34		35		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

Menú Primaria sin ternera ni carne de cerdo - 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)		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 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		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

Menú Primaria sin ternera ni pavo - 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		Fil. ruso casero vegetal a la manzana con patatas cuadro al horno (con prot. Guisante o soja texturizada) (6)	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		Homemade veggie fille (pea protein) † & 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
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)
27		28		22	23	24 - CENTRAL AMERICAN DAY
Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera		Ensalada capresa (3,7)	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)
Homemade paella		Organic lentil soup and veggies		Caprese salad	Veggie hamburger topped with caramelized onions and served with lettuce & tomato salad	Tarta de queso y fruta/Strawberry cheesecake (1,3,7)
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)		Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Arroz Gallo Pinto
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)		Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	Fruta de temporada / Seasonal fruit	"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		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
27		28		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Judías blancas ecológicas estofadas		Patatas guisadas con verduras (12)	Taquitos de fognonero en salsa verde y verduritas salteadas (4)	Tres leches/Fruta de temporada/ Tres leches/fruit (7)
Chicken rice and veggie soup		Pasta & homemade tomato sauce		Potatoe casserole & vegetables	Diced fish tossed with homemade green sauce	Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
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 seitan empanado (harina de garbanzo) con patatas fritas (1,12)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Kedgeree (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		Pan seared seitan fillet and fries (1,12)(with chickpea flour)	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Curry suave de pollo con ensalada verde
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, cerdo ni pescado - 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 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		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		Nuggets vegetales con salteado de verduras de temporada (1,6)	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		Veggie nuggets 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		Paella casera de verduras		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Homemade paella		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.	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 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)	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	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)		Fiete de pollo con jardinera de verduras		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Albóndigas vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)	Fajitas de 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		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Veggie meatballs served with wedges potatoes, and cabbage carrot & corn salad	Chicken fajitas with diced carrots, onions bell peppers, served with guacamole and "pico de gallo" salad
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	Potato 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 verduritas (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 ternera, cerdo, pescado ni tomate - 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 (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 (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 ensalada variada (sin tomate) (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 queso (3,7)
French mushroom omelette served with mixed salad (no tomato)		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 melted cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Helado o fruta de temporada/Ice Cream (1,7)
13		14		8	9	10 - CHINESE FRIDAY
Crema de calabaza y boniato		Espirales orgánicas al aglio e olio (1,3,6,10)		Pasta salteada con ajo y perejil (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		Garlic pasta in extra virgin oil	Minestrone veggie soup	Chinese style fried rice
Tortilla española con ens. De lechuga, maíz y zanahoria rallada (3,12)		Fil. De pollo a las finas hierbas con ensalada (sin tomate) aderezada al AOVE y orégano		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, cebolla y maíz	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)
Spanish potato tortilla with salad (lettuce, corn & carrot)		Herby chicken & fresh salad tossed with AOVE & oregano		Turkey ragout & salad (lettuce, onion, corn)	Diced tofu served with mushrooms and herby potatoes	Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion)
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 maíz, lechuga y zanahoria		Tortilla de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)		Ragout de pavo con ens. mediterránea de lechuga, cebolla y maíz	Falafel casero con guarnición de pasta integral salteada (elab. Con harina de maíz)	Hamburguesa vegetal encebollada con ensalada de lechuga y maíz (1,6,8,10)
Diced turkey with lemon & parsley served with corn, lettuce and shredded carrot salad		Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)		Turkey ragout & salad (lettuce, 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	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 salteadas al AOVE y orégano (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas estofadas	Ensalada capresa (3,7)	Arroz Gallo Pinto
Chicken rice and veggie soup		Pasta in extra virgin oil and oregano		Organic white bean with vegetables	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 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 vegetales (caseras con prot. Guisante) c/patatas wedges y ens. de lombarda, maíz y zanahorias (harina de maíz)	Fajitas de pollo con tricolor de zanahoria, cebolla y pimiento, guacamole y ensalada pico de gallo (1)
Homemade "tartipizzas" (potato slices topped with diced onion and sautéed zucchini)		Chicken fillet & 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		30		29	30	31
Sopa casera de ave y verduras con arroz		Caracolas salteadas al AOVE y orégano (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 in extra virgin oil and oregano		Organic white bean with vegetables	Potato casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
Tartipizzas caseras de patata, cebolla 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 (no tomate) con verduras (1,6)	Curry suave de pollo con ensalada verde
Homemade "tartipizzas" (potato slices topped with diced 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 trigo 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	
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	Postre de soja/ Soya dessert	
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	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)	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	Postre de soja/ Soya dessert	
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 Capresse (sin queso)	Arroz Gallo Pinto	
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)	
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 Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias	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)		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 (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	Postre de soja/ Soya dessert	
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 fegonero 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	Postre de soja/ Soya dessert	

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
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada mediterránea (tomate, lechuga, pepino, cebolla, y zanahoria aliñada con aceite de oliva)		Ensalada griega (3,7)	Sopa casera de verduras y estrellitas (1,6,10)	Cous cous con verduritas (1,6,10)
Organic lentil & veggie soup		Mediterranean Salad (tomato, lettuce, cucumber, onions, and shredded carrots tossed with extra virgin oil)		Greek salad (tomato, lettuce, cucumber, cheese, black olives, onions)	Homemade vegetables and pasta soup	Vegetable couscous
Tortilla de champis (francesa) con tomate asado al orégano (3)		Albóndigas vegetales (caseras elab. Con prot. Guisante) en salsa de puerros y patatas (con harina de maíz)		Fil. ruso veggie casero (prot. Guisante o soja) a la manzana con patatas cuadro al horno (harina de maíz; 6)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, apio, patata (9)	Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,6,7)
French mushroom omelette served with roasted tomatoes with a fine touch of oregano		Veggie meatballs (peas protein) with diced leek & potatoes		Veggie fillet (pea or soya protein) & with apple and diced oven roasted potatoes	Cocido organic chickpeas & vegetables stew, carrot, celery, potato, chicken and beef (9)	Marinated diced tofu with diced aubergine topped with tomato and melted cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Helado o fruta de temporada/Ice Cream (1,7)
13		14		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 (1,6,10)	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)		Taquitos de tofu a las finas hierbas con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (6)		Nuggets vegetales con salteado de verduras de temporada (1,6)	Daditos de tofu con champiñones y patatas a las finas hierbas (6)	Seitán salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) c/verduritas salteadas (pimiento, cebolla, tomate) (1)
Spanish potato tortilla with grilled tomatoes with a fine touch of oregano		Diced tofu & fresh tomato salad tossed with AOVE & oregano		Veggie meatballs (peas protein) with diced leek & potatoes	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	Yogur / Dairy dessert (7)
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)	Mac & cheese (1,6,7,10)
Homemade paella		Soupy rice and vegetables		Seitan casserole & salad (lettuce, tomato, onion, corn)	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) (3)		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 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	Tarta de queso y fruta/Strawberry cheesecake (1,3,7)
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 (3,7)	Arroz Gallo Pinto
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)		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 "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 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)
34		35		29	30	31
Patatas guisadas con verduras (12)		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
Potato casserole & vegetables		Organic white bean with vegetales		Potato casserole & vegetables	Veggie meatballs in homemade sauce with vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
Curry suave de tofu con ensalada verde (6)		Yogur / Dairy dessert (7)		Yogur / Dairy dessert (7)		

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		Paella casera de verduras		Lentejas ecológicas a la jardinera	Ensalada capresa (no queso)	Arroz Gallo Pinto
Rice and veggie soup		Homemade paella		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)		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)	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)		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)	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		Paella casera de verduras		Judías blancas ecológicas estofadas	Patatas guisadas con verduras (12)	Arroz con verduras condimentado con especias
Gluten free pasta & homemade tomato sauce		Homemade paella		Organic white bean with vegetales	Potatoe casserole & vegetables	Rice & vegetables with a fine touch of spices.
Croquetas caseras de espinacas (elab. Con bebida vegetal y harina de maíz) con jardinera de verduras		Daditos de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (6)		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 spinach and carrot croquettes & vegetables		Diced tofu with lemon & parsley served with fresh tomato, lettuce and shredded carrot salad		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 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	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)		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
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Arroz caldoso con verduras	Sopa casera de pollo y verduras (no pasta)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Homemade paella		Organic garlic pasta swirls in extra virgin oil		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		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)		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