

Menú Primaria Ronda de Sobradriel - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
kcal 487 Lip 15,9 Prot 20,4 HdC 66	kcal 433 Lip 15,6 Prot 21,3 HdC 52	kcal 430 Lip 8,8 Prot 13,0 HdC 40	kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51	kcal 420 Lip 15,1 Prot 17,9 HdC 53
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy
kcal 455 Lip 10,3 Prot 13,5 HdC 77	kcal 445 Lip 14,4 Prot 17,3 HdC 61	kcal 486 Lip 17,6 Prot 17,2 HdC 65	kcal Lip Prot HdC	kcal 399 Lip 14,6 Prot 14,1 HdC 53
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espirales salteados al ajgío e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con queso (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
kcal 396 Lip 13,4 Prot 14,9 HdC 54	kcal 409 Lip 14,6 Prot 25,1 HdC 45	kcal 438 Lip 12,2 Prot 16,1 HdC 66	kcal 443 Lip 16,6 Prot 21,0 HdC 53	kcal 443 Lip 15,1 Prot 13,1 HdC 63
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
kcal 567 Lip 27,6 Prot 29,3 HdC 50	kcal 440 Lip 11,6 Prot 15,8 HdC 68	kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51	kcal 496 Lip 15,9 Prot 22,3 HdC 66	kcal 415 Lip 15,1 Prot 11,3 HdC 59
30	31			
BANK HOLIDAYS	BANK HOLIDAYS			

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

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



Menú Primaria sin carne de cerdo, ternera, pescado ni marisco - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de verduras con arroz	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & vegetable soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Daditos de tofu con tomate (casero) y patatas dado (6,12)	Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (elaborado con harina de garbanzos)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Nuggets vegetales con patatas hervidas a las finas hierbas (1,6)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3).
Diced tofu cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Scrambled egg & zucchini with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta (no cerdo)	Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Filete de pollo a las finas hierbas con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria).	Albóndigas caseras de prot. Vegetal (guisante o soja) con champiñones (1,6,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		"Schnitzel" de seitán con ensalada (1)
Herby chicken fillet & salad (lettuce, maize, carrot)	Home made veggie meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Seitan "Schnitzel" & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos / Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espiraes salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con queso (3,7,12)	Sopa de verduras (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Arroz con verduras especiada
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	Vegetables soup	Homemade cauliflower orly	Rice seasoned & vegetables
"Tortilla" francesa (elaborado con harina de garbanzos) con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Garbanzos ecológicos salteados con verduras	Taquitos de seitán con verduritas y patatas al horno (1,12)	Curry suave de pollo con ensalada verde
"Plain omelette" (with chickpea flour) & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Organic chickpeas with vegetables	Diced seitan with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & home made tomato sauce	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Croquetas caseras de champis y zanahorias con jardinera de verduras (1; elaboradas con caldo vegetal)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de tofu rebozados con verduritas salteadas (1,6)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Home made veggie croquettes (mushroom & carrot) with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded diced tofu (with sauteed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS				



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

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

Menú Primaria sin frutos secos - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebosada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espirales salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS		BANK HOLIDAYS		



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

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

Menú Primaria sin frutos secos ni cacahuetes - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebosada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espirales salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS	BANK HOLIDAYS			



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

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

Menú Primaria sin frutos secos ni mango - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebosada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espirales salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS	BANK HOLIDAYS			



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

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

Menú Primaria sin gluten - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Rice & fish soup	Fideuá mixta (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras) Mixed "Fideua" (chicken and vegetables) (non allergen pasta)	Judías verdes rehogadas Green beans	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas) Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12) Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (harina de maíz, 4) Breaded codfish (gluten free) with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras Roasted chicken & apple with vegetables	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12) Grilled hake fillet with herby potatoes	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3) Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta Chicken and vegetable Paella	Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera Spaghetti (non allergen) with home made tomato sauce	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12) Kartoffelsuppe (Potato soup)
Fil. de merluza al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4) Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Albóndigas caseras de ternera con champiñones (harina de maíz, 12) Home made meatballs in sauce with mushrooms	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12) Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Schnitzel de Pollo con ensalada (harina de maíz, 4,7,12) Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos / Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Pasta sin alérgenos salteada al aglio e olio Sautéed pasta (garlic and olive oil). Non allergen pasta	Crema de puerros con queso (3,7,12) Creamy of leeks soup & cheese	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz) Homemade cauliflower orly	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias) Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4) Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12) Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry suave de pollo con ensalada verde Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera y chorizo Pasta (non allergen) & "chorizo"	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12) Creamy of fresh vegetables soup	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Organic beans soup & vegetables	Paella vegetal Veggie "paella"	Sopa de pollo y maíz (non allergen pasta) Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4) Grilled hake fillet with vegetables	Pollo asado con ensalada Roasted Chicken & salad	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette & roast tomato	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4) Breaded fish (with sautéed vegetables)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (sin gluten) Chicken fajitas (gluten free) & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos / Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS		BANK HOLIDAYS		

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

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



Menú Primaria sin gluten ni lactosa - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables) (non allergen pasta)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (harina de maíz, 4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish (gluten free) with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6)/ Soya dessert
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti (non allergen) with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Fil. de merluza al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)	Albóndigas caseras de ternera con champiñones (harina de maíz, 12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Fil. de pollo empanado (harina de maíz)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Home made meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja (6)/ Soya dessert
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Pasta sin alérgenos salteada al aglio e olio	Crema de puerros con queso (3,7,12)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil). Non allergen pasta	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	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 (6)/ Soya dessert
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera y chorizo	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (non allergen pasta)
Pasta (non allergen) & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (sin gluten)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas (gluten free) & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6)/ Soya dessert
30	31			
BANK HOLIDAYS				



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

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

Menú Primaria sin guisantes - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY																												
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras). Sin guisantes.	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)																												
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)																												
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras (calabacín, cebolla, pimiento)	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)																												
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY																												
Paella Mixta (sin guisantes)	Spaghetti con salsa de tomate casera	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)																												
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)																												
Sepia rebosada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)																												
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy																												
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY																												
Espiraes salteados al aggio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																												
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)																												
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas (no guisantes) y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde																												
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY																												
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)																												
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup																												
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (sin guisantes)(4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (no guisantes) (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)																												
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sauteed vegetabels)	Chicken fajitas & "pico de gallo"																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
30	31																															
BANK HOLIDAYS	BANK HOLIDAYS																															
HASTINGS SCHOOL																																
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td></tr></table>					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
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																			
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...																																

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

Menú Primaria sin carne de ternera - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras de temporada (12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables		Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebosada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas caseras de prot. Vegetal (guisante o soja) con champiñones (1,6,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Home made veggie meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY
Espirales salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de verduras (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	Vegetables soup	Homemade cauliflower orly	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Merluza con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Garbanzos ecológicos salteados con verduras	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Organic chickpeas with vegetables	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Judías pintas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup	Organic beans soup & vegetables	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fogonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)
Grilled hake fillet with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sautéed vegetables)	Chicken fajitas & "pico de gallo"
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
30	31			
BANK HOLIDAYS	BANK HOLIDAYS			

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

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



Menú Primaria hipercalórico - OCTUBRE/ OCTOBER 2022

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - FRANCE FRIDAY																												
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Judías verdes rehogadas con bacon	Crema de verduras de temporada con quesito (3,7,12)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)																												
Rice & fish soup	Mixed "Fideua" (chicken and vegetables)	Green beans	Cream of vegetables soup & cheese	Cassoulet (organic beans soup)																												
Magro de cerdo con tomate (casero) y patatas dado (12)	Fil. De bacalao a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4)	Pollo asado a la manzana con jardinera de verduras	Fil. merluza rebozada con patatas hervidas a las finas hierbas (1,3,4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,6,7)																												
Magro (lean pork) cooked with homemade tomato sauce & diced potato	Breaded codfish with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & apple with vegetables	Breaded hake fille with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
9	10	11	12	13 - GERMANY FRIDAY																												
Paella Mixta	Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas con verdura y rodaja de chorizo	OFFICIAL HOLIDAYS	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (12)																												
Chicken and vegetable Paella	Spaghetti with home made tomato sauce	Organic Lentils soup & vegetables (with "chorizo")		Kartoffelsuppe (Potato soup)																												
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)	Tortilla de Patata con ensalada de tomate (3,12)		Schnitzel de Pollo con ensalada (1,4,7,12)																												
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Meatballs in sauce with mushrooms	Spanish Potato Omelette with Tomato Salad		Chicken Schnitzel & salad																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogures surtidos/ Dairy																												
16	17	18	19	20 - INDIA FRIDAY																												
Espirales salteados al aggio e olio (1,3,6,10)	Crema de puerros con quesito (3,7,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																												
Sautéed pasta (garlic and olive oil)	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	Homemade cauliflower orly	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)																												
Merluza (frita) con pisto de calabacín, berenjena, tomate y pimientos (1,4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatitas dado (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y patatas al horno	Curry suave de pollo con ensalada verde																												
Hake & "pisto" (zucchini, aubergine, tomato and bell peppers)	Chicken ragout with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced pork with vegetables & roasted potato	Curry chicken & salad																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
23	24	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY																												
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada con nata (7,12)	Judías pintas ecológicas con arroz	Paella vegetal	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)																												
Pasta & "chorizo"	Creamy of fresh vegetables soup (with cream)	Organic beans soup & rice	Veggie "paella"	Chicken & sweet corn soup																												
Fil. de merluza rebozada con jardinera de verduras (1,3,4)	Pollo asado con ensalada	Tortilla española de patata y calabacín con tomate grillé (asado) (3)	Taquitos de fagonero a la andaluza y verduritas salteadas (4)	Fajitas de pollo con ensalada pico de gallo (1)																												
Breaded hake fille with vegetables	Roasted Chicken & salad	Potato & zucchini omelette & roast tomato	Breaded fish (with sauteed vegetabels)	Chicken fajitas & "pico de gallo"																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy																												
30	31	Nota: a todos los platos agregar una cucharada de aceite de oliva en crudo.																														
BANK HOLIDAYS		BANK HOLIDAYS																														
		HASTINGS SCHOOL																														
		<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			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
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																			
		Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...																														