

Menú secundaria - Octubre 2025



Energía expresada en Kcal, macronutrientes en gramos. Agua como bebida de elección en el menú.

Legumbres de producción ecológica.

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

MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES															
1				2				3 - AMERICAN FRIDAY															
Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)				Garbanzos guisados con hortalizas y chorizo (12)				Ensalada César (1,3,4,6,7,10)															
Pollo asado				Tortilla española de patata y cebolla (3)				Hamburguesa de ternera al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (1,6,7,10,11,12)															
Rollitos de berenjena rellenos de boloñesa vegetal y vegetales (6)				Calamares al ajo y perejil (14)				Hamburguesa completa vegana (1,6,12)															
Champiñones rehogados				Panaché de verduras				Patatas dadas (12)															
Cuscus (1,6,10)				Espárragos con Mayonesa (3,6)				Ensalada Coleslaw (3,6)															
Ensalada de la Casa				Ensalada Mediterránea (3,4)				Aritos de cebolla (1,2,3,4,6,8,9,10)															
Fruta fresca de temporada				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,6,7,10)															
kcal	702,3	Lip	23,5	Prot	36,3	HdC	86	kcal	708,3	Lip	24,0	Prot	23,2	HdC	100	kcal	721,4	Lip	35,4	Prot	59,3	HdC	41

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
6				7				8				9				10 - BRITISH FRIDAY																							
Fideuá mixta (verdura y carne) (1,3,6,10)				Judías blancas ecológicas con hortalizas (12)				Pasta integral en salsa pirata (1,3,6,7,10)				Judías verdes con tomate				Guisantes salteados con crujiente de bacon																							
Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)				Filete de merluza al limón (4)				Brochetas de pollo adobadas				Carcarnusa (carne de cerdo) a la jardinera				Fish & Chips (1,4,6,10,12)																							
Tortilla de espinacas (3)				Lomo con champiñones				Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa chilli (1,6)				Hamburguesa casera de judías blancas en salsa casera de verduras				"Seitan & Chips" (1,6,10,12)																							
Surtido de Verduras stir fry				Daditos de calabacín salteados				Patatas asadas (12)				Espárragos con mahonesa (3,6)				Coles de bruselas																							
Patatas cuadradillo (12)				Cous cous (1,6,10)				Verduras a la plancha				Arroz blanco				Pan de ajo (1,3,6,10)																							
Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)				Ensalada mixta (3,4)				Ensalada Pipirrana				Ensalada de la casa (3,4)				Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,6,7,10)																							
kcal	721,7	Lip	31,4	Prot	22,8	HdC	87	kcal	725,0	Lip	24,2	Prot	51,2	HdC	76	kcal	769,2	Lip	29,0	Prot	33,9	HdC	93	kcal	655,9	Lip	21,9	Prot	22,1	HdC	93	kcal	711,8	Lip	29,7	Prot	54,6	HdC	57
13 SUSTAINABLE DAY				14				15				16				17 - FRENCH FRIDAY																							
Sopa de verduras con estrellitas (casera) (1,3,6,10)				Patatas a la Riojana (12)				Puré de calabaza y zanahorias (12)				Macarrones con salsa de tomate casera y queso (1,3,6,7,10)				Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)																							
Tortilla española (3)				Salmón al estragón (horno) (4)				Pollo asado				Calamares a la andaluza (1,2,4,6,10,14)				Quiché tradicional (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)																							
Calabacín relleno de vegetales y "boloñesa" vegetariana (proteína de soja texturizada) (6,9,12)				Salchichas veganas encebolladas (1,3,6,7,8,10)				Fajitas vegetarianas con toque de curry (1)				Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)				Quiché casero de verduras (1,3,5,6,7,8,10,11)																							
Pimientos verdes				Verduras rehogadas				Cus cus (1,6,10)				Batata asada				Patata asada (12)																							
Hummus con Crudités				Arroz blanco				Tomate asado al orégano				Salteado de zanahoria con champiñones				Ratatouille																							
Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)				Ensalada Mediterránea (3,4)				Ensalada con huevo cocido (3)				Ensalada de la Casa (3,4)				Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,6,7,10)																							
kcal	730,6	Lip	25,4	Prot	25,2	HdC	100	kcal	737,6	Lip	35,0	Prot	49,3	HdC	56	kcal	717,3	Lip	37,5	Prot	29,0	HdC	66	kcal	741,0	Lip	24,0	Prot	40,6	HdC	91	kcal	733,5	Lip	28,3	Prot	38,9	HdC	81
20				21				22				23				24 - ORIENTAL FRIDAY																							
Espaguetis Cacio e Pepe (1,3,6,7,10)				Lentejas ecológicas a la campesina (12)				Arroz con tomate (salsa casera)				Menestra de verduras al pimentón				Cus cus con verduras (1,6,10)																							
Fil. De merluza con tomate (4)				Pollo al curry (7)				Bacalao a la vizcaína (2,4,14)				Brocheta de cerdo				Shawarma de pollo con tortita de trigo (1)																							
Hamburguesa de ternera encebollada (1,6,10,11,12)				Empanada vegana de Pisto (1,6)				Seitán con puré de calabaza (1,6)				Mousaka vegana (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)				Shawarma de legumbres y vegetales con tortita de trigo (1)																							
Pakoras vegetales (elaboradas con harina de garbanzos)				Guisantes rehogados				Filete de pollo a la plancha				Coliflor rehogada				Hummus de remolacha																							
Brócoli salteados con ajitos				Arroz blanco				Patatas de guarnición (12)				Champiñones rehogados				Rodajas de berenjena asadas																							
Patatas dadas (12)				Ensalada con sofrito de bacon				Ensalada verde				Ensalada del cheff				Ensalada mixta con huevo (3)																							
Ensalada con aliño agri dulce (6,12)				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Postre lácteo (7)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,6,7,10)																							
kcal	707,5	Lip	24,7	Prot	37,2	HdC	84	kcal	731,0	Lip	24,8	Prot	52,4	HdC	75	kcal	761,5	Lip	22,6	Prot	24,6	HdC	115	kcal	698,6	Lip	34,9	Prot	31,7	HdC	65	kcal	701,5	Lip	24,0	Prot	45,4	HdC	76
27				28				29				30				31																							
SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS																							



Menú secundaria sin gluten Octubre 2025

Legumbres de producción ecológica. Agua como bebida de elección en el menú.

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		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		8	9	10
Fideuá mixta (verdura y carne) (pasta sin alérgenos)		Judías blancas ecológicas con hortalizas (12)		Pasta sin alérgenos en salsa pirata (7)	Judías verdes con tomate	Guisantes salteados con crujiente de bacon
Albóndigas sin alérgenos de ternera con champiñones		Filete de merluza al limón (horno) (4)		Brochetas de pollo adobadas	Carcamusa (carne de cerdo) a la jardinera	Fish & Chips (elaborado con harina de maíz o garbanzos, 4)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)		Daditos de calabacín salteados Cous cous (sin alérgenos) Ensalada mixta (3,4)		Patatas asadas (12) Verduras a la plancha Ensalada Pipirana	Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa (3,4)	Coles de bruselas Pan de ajo (1,3,6,10) Ensalada de pasta (sin alérgenos)
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero sin alérgenos
13 SUSTAINABLE DAY		14		15	16	17
Sopa de verduras con estremitas (casera) (pasta sin alérgenos)		Patatas a la Riojana (12)		Puré de calabaza y zanahorias (12)	Macarrones sin alérgenos c/salsa de tomate casera y queso (7)	Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetal)
Tortilla española (3)		Salmón al estragón (horno) (4)		Pollo asado	Calamares a la andaluza (elaborados con harina de maíz o garbanzos; 2,4,14)	Tortilla francesa de york de pavo (3)
Pimientos verdes Hummus con Crudités Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)		Verduras rehogadas Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)		Cus cus (pasta sin alérgenos) Tomate asado al orégano Ensalada con huevo cocido (3)	Batata asada Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada de la Casa (3,4)	Patata asada (12) Ratatouille Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
20		21		22	23	24
Pasta sin alérgenos Cacio e Pepe (7)		Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Arroz con tomate (salsa casera)	Menestra de verduras al pimentón	Cus cus con verduritas (sin alérgenos)
Fil. De merluza con tomate (4)		Pollo al curry (7)		Bacalao a la vizcaína (2,4,14)	Brocheta de cerdo	Shawarma de pollo con tortita de maíz
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)		Guisantes rehogados Arroz blanco Ensalada con sofrito de bacon		Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde	Coliflor rehogada Champiñones rehogados Ensalada del cheff	Hummus de remolacha Rodajas de berenjena asadas Ensalada mixta con huevo (3)
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
27		28		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3
Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	Garbanzos guisados con hortalizas y chorizo (12)	Ensalada César (elaborada con pan sin gluten; 3,4,6,7,10)
Pollo asado	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Hamburguesa de ternera al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla (6,10,11,12). PAN SIN GLUTEN.
Champiñones rehogados Cuscus (sin alérgenos) Ensalada de la Casa	Panaché de verduras Espárragos con Mayonesa (3,6) Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado (12) Ensalada Coleslaw (3,6) Aritos de cebolla caseros (sin alérgenos)
Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero sin alérgenos



Menú secundaria ovolacteo vegetariano Octubre 2025

Legumbres de producción ecológica. Agua como bebida de elección en el menú.

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		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		8	9	10
Fideuá vegetal (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas con hortalizas (12)		Pasta integral en salsa pirata (1,3,6,7,10)	Judías verdes con tomate	Guisantes salteados con Ac. Oliva, cebolla y ajitos
Tortilla de espinacas (3)		Tiras de "pollo" vegano (1,6)		Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa chilli (1,6)	Hamburguesa casera de judías blancas en salsa casera de verduras	"Seitan & Chips" (1,6,10,12)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)		Daditos de calabacín salteados Cous cous (1,6,10) Ensalada mixta (sin proteína animal)		Patatas asadas (12) Verduras a la plancha Ensalada Pipirrana	Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa (sin proteína animal)	Coles de bruselas Pan de ajo (1,3,6,10) Ensalada de pasta (1,3,6,10). Sin proteína animal.
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
13 SUSTAINABLE DAY		14		15	16	17
Sopa de verduras con estrellitas (casera) (1,3,6,10)		Patatas guisadas con verduras (12)		Puré de calabaza y zanahorias (12)	Macarrones con salsa de tomate casera y queso (1,3,6,7,10)	Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales). No
Calabacín relleno de vegetales y "boloñesa" vegetariana (proteína de soja texturizada) (6,9,12)		Salchichas veganas encebolladas (1,3,6,7,8,10)		Fajitas vegetarianas con toque de curry	Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)	Quiché casero de verduras (1,3,5,6,7,8,10,11)
Pimientos verdes Hummus con Crudités Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)		Verduras rehogadas Arroz blanco Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)		Cus cus (1,6,10) Tomate asado al orégano Ensalada con huevo cocido (3)	Batata asada Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada de la casa (sin proteína animal)	Patata asada (12) Ratatouille Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
20		21		22	23	24
Espaguetis Cacio e Pepe (1,3,6,7,10)		Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Arroz con tomate (salsa casera)	Menestra de verduras al pimentón	Cus cus con verduritas (1,6,10)
Pakorras vegetales (elaboradas con harina de garbanzos)		Empanada vegana de Pisto (1,3,5,6,7,8,10,11)		Seitán con puré de calabaza (1,6)	Mousaka vegana (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)	Shawarma de legumbres y vegetales con tortita de trigo (1,6,10,12)
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)		Guisantes rehogados Arroz blanco Ensalada (sin proteína animal)		Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde	Coliflor rehogada Champiñones rehogados Ensalada del cheff (sin proteína animal)	Hummus de remolacha Rodajas de berenjena asadas Ensalada mixta (no huevo)
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
27		28		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

