

Menú Primaria C/ Azulinas - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY										MARTES / TUESDAY										MIÉRCOLES / WEDNESDAY										JUEVES / THURSDAY										VIERNES / FRIDAY									
6										7										8										9										10 - MEXICAN FRIDAY									
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)										Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)										Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)										Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)										Kedgerée Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)									
Pasta & "chorizo"										Beans soup & vegetables										Creamy of fresh vegetables soup										Organic Lentils soup & vegetables										Kedgerée (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)									
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)										Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)										Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)										Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (4)										Curry suave de pollo con tomate asado (7)									
Grilled hake fille with vegetables										Potato omelette & roast tomato										Turkey ragout with potatoes										Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables										Curry chicken & roasted tomato									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts									
kcal	417	Líp	12,1	Prot	17,1	HdC	60	kcal	439	Líp	19,3	Prot	18,5	HdC	48	kcal	423	Líp	12,6	Prot	23,2	HdC	54	kcal	442	Líp	8,1	Prot	22,6	HdC	70	kcal	445	Líp	17,4	Prot	24,5	HdC	47										
13										14 - SUSTAINABLE DAY										15										16										17 - GERMAN FRIDAY									
Brócoli rehogado con ajitos										Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)										Crema de puerros (12)										Sopa de cocido (1,3,6,10)										Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)									
Sautéed broccoli										Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)										Creamy of leeks soup										"Cocido" soup										Kartoffelsuppe (Potato soup)									
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)										Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3)										Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)										Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)										Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)									
Hake with tomato sauce & whole grain rice										Cheese omelette and roasted tomato										Veal hamburger with carrots & diced potatoes										Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots										Chicken Schnitzel & salad									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts									
kcal	469	Líp	17,4	Prot	19,4	HdC	59	kcal	377	Líp	15,2	Prot	18,4	HdC	42	kcal	415	Líp	21,9	Prot	8,8	HdC	46	kcal	460	Líp	12,7	Prot	23,9	HdC	63	kcal		Líp		Prot		HdC											
20										21										22										23										24 - ITALIAN FRIDAY									
Paella vegetal										Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)										Patatas riojanas										Puré de verduras naturales (12)										Mini pizzas de berenjena con tomate, queso y orégano (3,7)									
Vegetarian "paella"										Organic beans soup & vegetables										Riojan potato & chorizo casserole										Creamy of vegetables soup										Homemade aubergine minipizzas (with tomato sauce, cheese, oregano)									
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)										Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,17)										Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)										Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)										Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)									
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)										Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato										Herby hake fillet with vegetables										Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes										Tuna Lasagna & salad									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts									
kcal	452	Líp	14,9	Prot	24,2	HdC	55	kcal	453	Líp	14,7	Prot	23,6	HdC	57	kcal	450	Líp	19,9	Prot	13,4	HdC	54	kcal	446	Líp	13,8	Prot	11,2	HdC	69	kcal	409	Líp	22,1	Prot	23,6	HdC	29										
27										28										29										30										31									
SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS									
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC											

Menú sin atún, habas ni judías - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Brócoli al pimentón	Puré de calabacín (12)	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Coliflor rehogada con ajitos
Pasta & "chorizo"	Broccoli and paprika	Creamy of zucchini soup	Pasta carbonara	Cauliflower and garlic
Fil. de merluza al horno con salteado de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria) (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	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 (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuà vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas (sin judías, ni habas) (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerée Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerée (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja c/cous cous y verduritas salteadas (cebolla, pimiento, calabacín) (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17 GERMAN FRIDAY
Paella vegetal (sin judías ni habas)	Salteado de coliflor y brócoli	Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Sautéed cauliflower and broccoli	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Ragout de pavo con champiñones	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Paella vegetal (sin judías ni habas)	Salteado de coliflor y brócoli	Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (sin judías ni habas) (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Vegetarian "paella"	Sautéed cauliflower and broccoli	Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Ragout de pavo con champiñones	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (cebolla, pimiento, calabacín) (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de proteína texturizada de soja y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Vegetarian Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú bajo en colesterol - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogur sin azúcar.

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
<u>Jardinera de verduras rehogadas</u>	<u>Judías pintas campesinas</u> (estofadas con verduras)	<u>Judías verdes rehogadas</u>	<u>Rehogado de verduras tiernas</u>	<u>Cassoulet</u> (guiso de <u>judías blancas ecológicas CON VERDURAS</u>)
Sautéed vegetablese	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Sautéed vegetables	Cassoulet (organic beans soup)
<u>Fil. de merluza al horno c/guarnición de pasta salteada</u> (1,3,4,6,10)	<u>Tortilla francesa y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano</u> (3)	<u>Fil. De pollo asado</u> con guarnición de arroz integral	<u>Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas</u> (4,12)	<u>Tortilla francesa con ens. Mixta</u> (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with sautéed vegetables	PLAIN omelette & roast tomato	Roasted chicken fillet & brown rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Yogur sin azúcar</u>
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
<u>Brócoli rehogado con ajitos</u>	<u>Fideuá vegetal</u> (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	<u>Puré de verduras y hortalizas de temporada</u> (12)	<u>Cous cous con verduras</u> (1,6,10)	<u>Kedgerree Indio</u> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Cous cous and vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<u>Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral</u> (4)	<u>Tortilla francesa con tomate grillé</u> (asado con especias) (3)	<u>Ragout de pavo con patatas al vapor</u> (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	<u>Salmón al horno con verduritas salteadas</u> (4)	<u>Fil. De pollo con toque de curry y tomate asado</u>
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Plain omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Grilled salmon in orange sauce with vegetables	Chicken fillet & curry with roasted tomato
<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Yogur sin azúcar</u>
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
<u>Champiñones rehogados</u>	<u>Judías blancas ecológicas campesinas</u> (estofadas con verduras)	<u>Crema de puerros</u> (12)	<u>Sopa casera de verduras y fideos</u> (1,3,6,10)	<u>Salteado de verduras de temporada</u>
Sautéed mushrooms	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Sautéed vegetables
<u>Ragout de pavo con guarnición de arroz integral</u>	<u>Revuelto de huevo con tomate asado</u> (3)	<u>Ragout de ternera con zanahorias</u>	<u>Complemento del cocido</u> (<u>garbanzos ecológicos</u>) <u>sin chorizo ni partes grasas</u>	<u>Filete de pollo al horno con ensalada</u>
Turkey ragout with brown rice	Plain omelette & roasted tomato	Veal ragout and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots. NO chorizo.	Grilled chicken fillet & salad
<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Yogur sin azúcar</u>
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
<u>Champiñones rehogados</u>	<u>Judías blancas ecológicas campesinas</u> (estofadas con verduras)	<u>Salteado de verduras de temporada</u>	<u>Puré de verduras naturales</u> (12)	<u>Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca</u> (7,12)
Sautéed mushrooms	Organic beans soup & vegetables	Sautéed vegetables	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
<u>Ragout de pavo con guarnición de arroz integral</u>	<u>Revuelto de huevo con tomate asado</u> (3)	<u>Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera</u> (4,12)	<u>Fil. De pollo en salsa casera</u> con champiñones	<u>Lasaña de atún claro</u> (sin bechamel) y <u>tomate con ensalada</u> (1,3,4,6,10)
Turkey ragout with brown rice	Plain omelette & roasted tomato	Herby hake fillet with vegetables	Chicken in sauce with mushrooms	Tuna Lasagna (no bechamel) & salad
<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Fruta de temporada</u> / Seasonal fruit	<u>Yogures surtidos</u> (7) / Varied Yogurts
30	31	29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin carne roja - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli salteados con aceite de oliva y orégano (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de <u>judías blancas ecológicas CON VERDURAS</u>)
Sauteed Green beans	Sautéed pasta	Cassoulet (organic beans soup)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate) (3)
Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
15	16	17GERMAN FRIDAY
Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata sin carne) (6,9,12)
Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Kartoffelsuppe (Potato soup). NO meat.
Albóndigas vegetarianas (prot. Soja texturizada). c/zanahorias y patatitas (1,6,10)	Garbanzos ecológicos con verduras (patata, zanahoria, repollo)	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Vegetarian hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas, carrot, potato, cabbage	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Patatas guisadas con verduras	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Potato and vegetables casserole (no chorizo)	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Filete de pollo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Herby hake fillet with vegetables	Chicken fillet in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin carne de cerdo - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	Fussilli salteados con aceite de oliva y orégano (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas CON VERDURAS)
Pasta & homemade tomato sauce	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Sautéed pasta	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3,7)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata sin carne) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Kartoffelsuppe (Potato soup). NO meat.
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Revuelto de huevo y queso con tomate asado (3,7)	Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) sin chorizo ni partes grasas	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled eggs with heese & roasted tomato	Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots. NO chorizo.	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
		Patatas guisadas con verduras	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
		Potato and vegetables casserole (no chorizo)	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
		Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Filete de pollo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
		Herby hake fillet with vegetables	Chicken fillet in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin carne de cerdo ni marisco - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli salteados con aceite de oliva y orégano (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas CON VERDURAS)
Sauteed Green beans	Sautéed pasta	Cassoulet (organic beans soup)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate) (3)
Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
15	16	17 GERMAN FRIDAY
Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata sin carne) (6,9,12)
Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Kartoffelsuppe (Potato soup). NO meat.
Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) sin chorizo ni partes grasas	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots. NO chorizo.	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Patatas guisadas con verduras	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Potato and vegetables casserole (no chorizo)	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Filete de pollo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Herby hake fillet with vegetables	Chicken fillet in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin cerdo, pescado, ternera - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli con champiñones (cebolla, ajo, AOVE, pimienta) (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de <u>judías blancas ecológicas CON VERDURAS</u>)
Sauteed Green beans	Pasta & mushrooms	Cassoulet (organic beans soup Ç& vegetables)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	"Fil. Ruso" casero vegetariano (prot. Soja/guisante) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Quiché casero de espinacas y queso con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Roasted chicken & apple with plain rice	Homemade vegetarian hamburger with herby potatoes	Spinach "Quiche" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgeriee Indio vegetariano (3) (arroz con huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgeriee (3) (Rice seasoned and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Tomates rellenos de arroz, seitán y tricolor de vegetales (1,6)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Turkey ragout with potatoes	Stuffed tomato (rice and vegetables)	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
15	16	17
Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Gratinado de patata y coliflor con bechamel (1,6,7,10)
Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Potato & cauliflower au gratin
Albóndigas vegetarianas (prot. Soja texturizada) c/zanahorias y patatitas (1,6,10)	Garbanzos ecológicos con verduras (patata, zanahoria, repollo)	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Vegetarian hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas, carrot, potato, cabbage	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
22	23	24
Patatas en salsa verde (guisantes, espinacas)	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Potato in sauce (peas, spinach)	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Hamburguesa vegetal a las finas hierbas con jardinera (1,6,10)	Filete de pollo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de proteína texturizada de soja y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
Vegetarian hamburger and vegetables	Chicken fillet in sauce with mushrooms and diced potatoes	Vegetarian Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú crustáceos - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas con verdura y chorizo)
Pasta & "chorizo"	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Pasta carbonara	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	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 (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuà vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Ragout de pavo con champiñones	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
		Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
		Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
		Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
		Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin frutos secos - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas con verdura y chorizo)
Sauteed Green beans	Pasta carbonara	Cassoulet (organic beans soup)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	<u>Tortilla francesa con ens. Mixta</u> (lechuga, tomate) (3)
Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
13	14	15
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	"Cocido" soup
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3,7)	Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Veal hamburger with carrots & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
20	21	22
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Patatas riojanas
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Riojan potato & chorizo casserole
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Herby hake fillet with vegetables
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
27	28	29
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
30	31	
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	

Menú sin frutos secos, higos, kiwis - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas con verdura y chorizo)
Pasta & "chorizo"	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Pasta carbonara	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3,7)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17 GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Schnitzel de Pollo al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
		Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
		Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
		Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
		Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú fructosemia (sin leche líquida, precocinados, azúcar, alubias, ajo, cebolla, pimientos, pimentón, puerro, maíz, remolacha, berenjena) - OCTOBER 2025

PUEDEN TOMAR LÁCTEOS SIN AZÚCAR.
PUEDEN TOMAR QUESO Y NATA.
ELIMINAR LECHUGA ICEBERG Y LECHUGA ROMANA.
ELIMINAR EL MAÍZ, LA REMOLACHA Y LA ZANAHORIA DE BOTE.
NO OFRECER PAN INTEGRAL NI PAN DE MOLDE.
NO PRODUCTOS INTEGRALES.

COLIFLOR SOLO 1 VEZ AL MES
LEGUMBRES SOLO 1 VEZ AL MES.



MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY
1		2		3 - FRANCE FRIDAY
<u>Judías verdes rehogadas con AOVE, sal (no ajo, no cebolla, no pimentón)</u>		<u>Pasta salteada con AOVE y albahaca (no cebolla, no ajo) (1,3,6,10)</u>		<u>Puré de espinacas</u>
Sautéed green beans		Sautéed pasta (no garlic, no onion)		Creamy of spinach soup
<u>Pollo asado (no manzana) con guarnición de arroz blanco</u>		<u>Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)</u>		<u>Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñado con AOVE (3)</u>
Roasted chicken & apple with plain rice		Grilled hake fillet with herby potatoes		Plain omelette & raw tomato
Fruta		Fruta		Yogur natural sin azúcar (7)
6		8		10 - MEXICAN FRIDAY
<u>Caracolas con salsa de tomate casera (sin azúcar) (1,3,6,10)</u>		<u>Puré de calabacín (con patata; no puerros, no cebolla) (12)</u>		<u>Arroz blanco hervido al laurel</u>
Pasta & omelette tomato sauce (no sugar)		Creamy of zucchini soup (no leeks)		Steamed rice and bay leaves
<u>Fil. de merluza al horno con daditos de calabacín (4)</u>		<u>Ragout de pavo con patatas al vapor (sin verduras)</u>		<u>Filete de pollo a la plancha con tomate asado (sin ajo, cebolla)</u>
Grilled hake fillet with diced zucchini		Turkey ragout with potatoes		Grilled chicken fillet and roasted tomato
Fruta		Fruta		Yogur natural sin azúcar (7)
13		15		17 GERMAN FRIDAY
<u>Brócoli rehogado con aceite de oliva (no ajo, no cebolla, no pimentón)</u>		<u>Puré de calabacín (con patata; no puerros, no cebolla) (12)</u>		<u>Espinacas salteadas con AOVE (no cebolla, no ajo, no pimentón)</u>
Sautéed broccoli		Creamy of zucchini soup (no leeks)		Sautéed spinach
<u>Fil. merluza a la plancha y guarnición de arroz blanco (4)</u>		<u>Filete de pollo con zanahorias y patatitas dado</u>		<u>Filete de pollo a la plancha con tomate asado (sin ajo, cebolla)</u>
Grilled hake fillet and steamed rice		Chicken fillet with carrots and diced potatoes		Grilled chicken and roasted tomato
Fruta		Fruta		Yogur natural sin azúcar (7)
20		22		24 - ITALIAN FRIDAY
<u>Paella vegetal (zanahoria, brócoli). NO cebolla, no ajo, no pimentón.</u>		<u>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, espinacas) (12)</u>		<u>Pasta salteada con AOVE y albahaca (no cebolla, no ajo) (1,3,6,10)</u>
Vegetarian "paella"		Potato casserole		Sautéed pasta (no garlic, no onion)
<u>Ragout de pavo con zanahorias (no cebolla, no ajo)</u>		<u>Fil. de merluza a las finas hierbas (horno) (4)</u>		<u>Huevo a la plancha con patatas fritas (3)</u>
Turkey ragout and carrots		Herby hake fillet with vegetables		Fried egg and fries
Fruta		Fruta		Yogur natural sin azúcar (7)
27		29		31
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin gluten ni proteína de la leche - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
<u>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera y chorizo.</u>	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	<u>Pasta sin alérgenos salteados con aceite de oliva y orégano</u>	Cassoulet (guiso de <u>judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</u>)
Pasta (allergen free) & "chorizo"	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Sautéed pasta (allergen free)	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	<u>Tortilla francesa con ens. Mixta</u> (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	<u>Fideuá vegetal</u> (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo, champiñones) (pasta sin alérgenos)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	<u>Lentejas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	<u>Tortilla francesa y tomate grillé</u> (asado con especias) (3)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	<u>Salmón a la naranja con guarnición de cous cous sin alérgenos con verduritas salteadas</u> (4)	<u>Pollo al horno con toque de curry y tomate asado</u>
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Plain omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Chicken with a fine touch of curry & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	<u>Judías blancas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	<u>Sopa de cocido</u> (fideos sin alérgenos)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
<u>Ragout de pavo con champiñones</u>	<u>Revuelto de huevo y jamón con tomate asado</u> (3)	<u>Ragout de ternera con zanahorias</u>	Complemento del cocido (<u>garbanzos ecológicos</u>)	<u>Escalope de pollo casero (harina de maíz, no huevo) con ensalada</u>
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham cheese & roasted tomato	Veal ragout and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade chicken scallop (allergen free) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Paella vegetal	<u>Judías blancas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	<u>Mini pizzas de berenjenas con tomate y toque de albahaca</u> (12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
<u>Ragout de pavo con champiñones</u>	<u>Revuelto de huevo y jamón con tomate asado</u> (3)	Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	<u>Lasaña (placas sin alérgenos) de atún claro (sin bechamel) y tomate con ensalada</u> (4)
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham cheese & roasted tomato	Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna (no bechamel) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
<u>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera y chorizo</u>	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	<u>Pasta sin alérgenos salteados con aceite de oliva y orégano</u>	Cassoulet (guiso de <u>judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</u>)
Pasta (allergen free) & "chorizo"	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Sautéed pasta (allergen free)	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	<u>Tortilla francesa con ens. Mixta</u> (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	<u>Fideuá vegetal</u> (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo, champiñones) (pasta sin alérgenos)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	<u>Lentejas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	<u>Salmon a la naranja con guarnición de cous cous sin alérgenos con verduritas salteadas (4)</u>	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	<u>Judías blancas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	<u>Sopa de cocido</u> (fideos sin alérgenos)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
<u>Ragout de pavo con champiñones</u>	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)	<u>Ragout de ternera con zanahorias</u>	Complemento del cocido (<u>garbanzos ecológicos</u>)	<u>Escalope de pollo casero (harina de maíz, no huevo) con ensalada</u>
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato	Veal ragout and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade chicken scallop (allergen free) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
		Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
		Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
		Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	<u>Lasaña (placas sin alérgenos) de atún claro (sin bechamel) y tomate con ensalada (4)</u>
		Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna (no bechamel) & salad
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	Fussilli salteados con aceite de oliva y orégano (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas con verdura y chorizo)
Pasta & "chorizo"	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Sautéed pasta	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Tortilla francesa con ens. Mixta (lechuga, tomate) (3)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & roast tomato	Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	Plain omelette & salad (lettuce, fresh tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
13	14	8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuà vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa y tomate grillé (asado con especias) (3)	Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Pollo al horno con toque de curry y tomate asado
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Plain omelette and roasted tomato	Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Chicken with a fine touch of curry & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
20	21	15	16	17GERMAN FRIDAY
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Ragout de pavo con champiñones	Revuelto de huevo y jamón con tomate asado (3)	Ragout de ternera con zanahorias	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Escalope de pollo casero (harina de maíz, no huevo) con ensalada
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham cheese & roasted tomato	Veal ragout and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade chicken scallop (allergen free) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
27	28	22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con tomate y toque de albahaca (12)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Ragout de pavo con champiñones	Revuelto de huevo y jamón con tomate asado (3)	Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro (NO BECHAMEL) y tomate con ensalada (1,3,4,6,10)
Turkey ragout and mushrooms	Scrambled eggs with ham cheese & roasted tomato	Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna (NO BECHAMEL SAUCE) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla)(6) / Soya dessert
34	35	29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin lentejas - OCTOBER 2025

HASTINGS
SCHOOL

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
6	7
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)
Pasta & "chorizo"	Beans soup & vegetables
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)
Grilled hake fille with vegetables	Potato omelette & roast tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
13	14
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	Tortilla francesa de queso y tomate grillé (asado con especias) (3)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
20	21
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Revuelto de huevo, jamón y queso con tomate asado (3,7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled eggs with ham and cheese & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
27	28
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas con verdura y chorizo)
Sauteed Green beans	Pasta carbonara	Cassoulet (organic beans soup)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fille with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo con tomate asado (7)
Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
15	16	17GERMAN FRIDAY
Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Schnitzel de Pollo al etilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú ovo-lacto vegetariano - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Caracolas alla Norma (con salsa de tomate casera y berenjena) (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)	Judías verdes rehogadas	Fussilli con champiñones (cebolla, ajo, AOVE, pimienta) (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas CON VERDURAS)
Pasta alla Norma (tomato sauce and aubergine)	Beans soup & vegetables	Sauteed Green beans	Pasta & mushrooms	Cassoulet (organic beans soup Ç& vegetables)
Nuggets vegetales con salteado de verduras (elaboradas con harina de garbanzos) (1,6,10)	Tortilla española de patata y con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Tiras de "pollo" vegano (seitán Heura) a la manzana con guarnición de arroz blanco (1,6)	"Fil. Ruso" casero vegetariano (prot. Soja/guisante) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Quiché casero de espinacas y queso con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Vegetarian nuggets and sautéed vegetables	Potato omelette & roast tomato	Vegetarian strips & apple with plain rice	Homemade vegetarian hamburger with herby potatoes	Spinach "Quiche" & 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 (7) / Varied Yogurts
13	14	8	9	10
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Kedgerree Indio vegetariano (3) (arroz con huevo condimentado con especias)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)	Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgerree (3) (Rice seasoned and egg)
Daditos de tofu al pimentón con guarnición de arroz integral (1,6)	Tortilla francesa de calabacín y tomate grillé (asado con especias) (3)	Salchichas veganas encebolladas c/ensalada (lechuga, tomate, pepino, cebolla)	Tomates rellenos de arroz, seitán y tricolor de vegetales (1,6)	Curry suave de tofu con tomate asado (1,6,7)
Diced tofu and paprika with brown rice	Zucchini omelette and roasted tomato	Vegetarian sausage & onion with mixed salad	Stuffed tomato (rice and vegetables)	Curry tofu & roasted tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
20	21	15	16	17
Paella vegetal	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Gratinado de patata y coliflor con bechamel (1,6,7,10)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables	Creamy of leeks soup	Homemade vegetables soup	Potato & cauliflower au gratin
Pakorras vegetales con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (con harina de garbanzos)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada (3,7)	Albóndigas vegetarianas (prot. Soja texturizada) c/zanahorias y patatitas (1,6,10)	Garbanzos ecológicos con verduras (patata, zanahoria, repollo)	Schnitzel de seitán (Heura Tiras) al estilo alemán con ensalada (1,3,6,7,10)
Vegetarian n"pakoras" & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled egg & cheese with Tomato Salad	Vegetarian hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas, carrot, potato, cabbage	Seitan Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
27	28	22	23	24
		Patatas en salsa verde (guisantes, espinacas)	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
		Potato in sauce (peas, spinach)	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
		Hamburguesa vegetal a las finas hierbas con jardinera (1,6,10)	Tiras Mediterráneas con champiñones y patatas asadas (1,6,10)	Lasaña de proteína texturizada de soja y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
		Vegetarian hamburger and vegetables	Mediterranean strips with mushrooms and diced potatoes	Vegetarian Lasagna & salad
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
		29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Menú sin pescados planos (lenguadina, lenguado, gallo, platija, limanda) ni tomate natural - OCTOBER 2025



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - FRANCE FRIDAY
Judías verdes rehogadas	Fussilli carbonara (1,3,6,7,10)	Cassoulet (guiso de <u>judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</u>)
Sauteed Green beans	Pasta carbonara	Cassoulet (organic beans soup)
Pollo asado a la manzana con guarnición de arroz blanco	Fil. merluza al horno con patatas hervidas a las finas hierbas (4,12)	Quiché Lorraine <u>con ens. Mixta</u> (lechuga, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Roasted chicken & apple with plain rice	Grilled hake fillet with herby potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
8	9	10 - MEXICAN FRIDAY
Puré de verduras y hortalizas de temporada (12)	<u>Lentejas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Creamy of fresh vegetables soup	Organic Lentils soup & vegetables	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Ragout de pavo con patatas al vapor (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo)	Salmón a la naranja con guarnición de cous cous con verduritas salteadas (1,4,6,10)	Curry suave de pollo (7)
Turkey ragout with potatoes	Salmon cooked in orange sauce with cous cous and vegetables	Curry chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
15	16	17 GERMAN FRIDAY
Crema de puerros (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12)
Creamy of leeks soup	"Cocido" soup	Kartoffelsuppe (Potato soup)
Albóndigas de ternera con zanahorias y patatitas dado (10,11,12)	Complemento del cocido (<u>garbanzos ecológicos</u>)	Schnitzel de Pollo al etilo alemán con ensalada (no tomate) (1,3,6,7,10)
Veal hamburger with carrots & diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken Schnitzel & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
22	23	24 - ITALIAN FRIDAY
Patatas riojanas	Puré de verduras naturales (12)	Mini pizzas de berenjenas con queso rallado y toque de albahaca (7,12)
Riojan potato & chorizo casserole	Creamy of vegetables soup	Aubergine mini pizzas
Fil. de merluza a las finas hierbas con jardinera (4,12)	Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)	Lasaña de atún claro y tomate FRITO con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Herby hake fillet with vegetables	Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
29	30	31
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
6	7
Caracolas con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)
Pasta & "chorizo"	Beans soup & vegetables
Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)	Tortilla española de patata y con ensalada de lechuga con AOVE y orégano (3,12)
Grilled hake fillet with vegetables	Potato omelette & salad (lettuce)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
13	14
Brócoli rehogado con ajitos	Fideuá vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones) (1,3,6,10)
Sautéed broccoli	Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)
Fil. merluza en salsa casera de tomate y guarnición de arroz integral (4)	<u>Tortilla francesa de queso y ens. Lechuga y maíz</u> (3)
Hake with tomato sauce & whole grain rice	Cheese omelette and salad (lettuce and sweet corn)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
20	21
Paella vegetal	<u>Judías blancas ecológicas</u> campesinas (estofadas con verduras)
Vegetarian "paella"	Organic beans soup & vegetables
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,7,14)	Revuelto de huevo, jamón y queso <u>con lechuga y zanahoria</u> (3,7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Scrambled eggs with ham and cheese & salad (no tomato)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
27	28
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS