

Menú Early Years C/ Paseo de la Habana - NOVEMBER 2025



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									
3										4										5										6										7 MOROCCAN FRIDAY									
Arroz blanco con salsa de tomate casera										Puré de verduras de temporada (12)										Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)										Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)										Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)									
Rice with homemade tomato sauce										Fresh vegetables soup										Potato and mixed seafood casserole										Homemade Cauliflower Orly										"Harira"									
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)										Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)										Tortilla francesa de quesito con daditos de calabacín salteados (3,7)										Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)										Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)									
Codfrish croquettes and sauteed baby carrots										Roasted Chicken & roasetd sweet potatoes										Cheesy omelette & diced zucchini										Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)										Falafel & roast aubergine with tomato and cheese									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts									
kcal	394	Líp	11,3	Prot	7,6	HdC	66			kcal	401	Líp	14,3	Prot	20,6	HdC	48			kcal	395	Líp	16,9	Prot	12,6	HdC	48			kcal	392	Líp	17,0	Prot	14,0	HdC	46			kcal	423	Líp	16,4	Prot	25,7	HdC	43		
10										11										12										13										14 ASIAN FRIDAY									
OFFICIAL HOLIDAYS										Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera										Puré de calabacín (12)										Sopa casera de cocido (1,3,6,10)										Arroz frito al estilo Tailandés (2)									
										Organic lentils soup with vegetables										Soup of zucchini										Cocido soup										Thai fried rice									
										Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)										Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)										Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera										Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas									
										Ham Omelette with roasted tomato with oregano										Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta										Chick-peas & vegetables stew										Kung Pao chicken									
										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts									
kcal		Líp		Prot		HdC				kcal	421	Líp	12,1	Prot	17,3	HdC	61			kcal	421	Líp	18,6	Prot	17,4	HdC	46			kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58			kcal	401	Líp	13,4	Prot	29,3	HdC	41		
17										18 - SUSTAINABLE DAY										19										20										21 BRITISH FRIDAY									
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)										Judías blancas ecológicas con vegetales										Arroz alicantino con verduras										Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)										Guisantes con bacon									
Pasta Pomodoro										Beans (organic) stew with vegetables										Spanish veggie rice										Chickpeas (organic) stew with vegetables										Peas and bacon strips									
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)										Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)										Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)										Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)										Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.									
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)										Spanish potato omelette and lettuce										Garlic hake & ratatouille										Chicken cooked with Mediterranean salad										Fish & chips and pasta salad									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts									
kcal	406	Líp	16,0	Prot	14,7	HdC	51			kcal	392	Líp	10,3	Prot	13,5	HdC	61			kcal	423	Líp	9,9	Prot	21,0	HdC	62			kcal	409	Líp	13,9	Prot	20,5	HdC	51			kcal	406	Líp	13,2	Prot	34,6	HdC	37		
24										25										26										27 THANKS GIVING										28 JAPANESE FRIDAY									
Lentejas ecológicas estofadas con verduras										Brócoli Rehogado										Fideuá vegetal (1,3,6,10)										Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)										Puré de verduras (12)									
Organic lentils soup										Sauteed Broccoli										"Fideua" & vegetables										Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup										Creamy of vegetables soup									
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)										Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)										Merluza (EY y primaria) con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)										Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)										Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)									
Tuna omelette & mixed salad										Pork loin with vegetables & potatoes										Hake fillet with homemade pisto										Stewed diced turkey & roasted potato										Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice									
Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Fruta de temporada / Seasonal fruit										Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts									
kcal	411	Líp	11,3	Prot	17,9	HdC	59			kcal	402	Líp	18,9	Prot	21,4	HdC	37			kcal	408	Líp	12,0	Prot	17,6	HdC	57			kcal	391	Líp	15,3	Prot	18,7	HdC	45			kcal	394	Líp	12,1	Prot	26,3	HdC	45		

Menú sin azúcar - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
<u>Arroz caldoso con zanahorias</u>	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Soupy rice and vegetables	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
<u>Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada</u> (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	<u>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados</u> (3)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Plain omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	<u>Tortilla francesa y tomate al horno con orégano</u> (3)	<u>Salmón a la plancha y guarnición de pasta integral salteada</u> (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Grilled salmon with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
<u>Macarrones salteados al aglio e olio</u> (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	<u>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</u>
Sautéed macaronni	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Sautéed peas
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	<u>Tortilla española c/juliana de lechuga</u> (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	<u>Fil. Pescado (salmón) al limón (plancha/horno) c/ensalada de pasta</u> (1,3,4,6,10)
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and salad	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Grilled fish and lemon with pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado (no bacon, no jamón)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
<u>Tortilla francesa de atún claro c/ens.</u> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	<u>Merluza con pisto casero</u> (tomate natural triturado, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú Primaria/ Early Years C/----- - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Magro de cerdo guisado con verduritas (no berenjena) y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodaja con ens. De tomate y queso (1,7,9,10)
Codfish croquettes and sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & salad (fresh tomato and cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas (no berenjena)
	Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c verduras al horno (rodaja de calabacín, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille (no aubergine)	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Puré de verduras (12)
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin carne roja - NOVEMBER 2025



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
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Sopa de garbanzos y verduras (no carne) (1,3,6,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Fil. De merluza en salsa con verduritas y pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Codfish croquettes and sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Fish fillet with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Vegetables soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido sin carne ni derivados cárnicos.	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no meat)	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes al pimentón
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and paprika
Albóndigas vegetales a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,10)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Vegetarian "meatballs" stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Puré de verduras (12)
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Fil. De pollo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin carne de cerdo - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Sopa de garbanzos y verduras (no carne) (1,3,6,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Fil. De merluza en salsa con verduritas y pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Codfish croquettes and sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Fish fillet with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Vegetables soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido sin carne ni derivados cárnicos.	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no meat)	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes al pimentón
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and paprika
Albóndigas vegetales a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,10)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Vegetarian "meatballs" stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Puré de verduras (12)
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Fil. De pollo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin carne de cerdo ni frutos secos - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Sopa de garbanzos y verduras (no carne) (1,3,6,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup
Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Fil. De merluza en salsa con verduritas y pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Fish fillet with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Vegetables soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido sin carne ni derivados cárnicos.	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no meat)	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes al pimentón
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and paprika
Albóndigas vegetales a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,10)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Vegetarian "meatballs" stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Fil. De pollo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin frutos secos - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin huevo - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	"Tortilla de calabacín" elaborada con harina de garbanzos c/ensalada variada	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) & mixed salad	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup (allergen free)	Thai fried rice
	"Tortilla" de york (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Maíz y zanahoria	Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos, salteados (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Ham "Omelette" (with chickpea flour) with salad (no raw tomato)	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones sin alérgenos al pomodoro	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta (allergen free) Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. lechuga (12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips c/ens. Pasta sin alérgenos. Elaboración casera sin gluten ni huevo.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Homemade "tortilla" (with chickpea flour) and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad (gluten free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
"Tortilla" de calabacín (elaborada con harina de garbanzos) c/ensalada	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Zucchini "omelette" (with chickpea flour) & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin gluten - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta sin alérgenos salteada	Falafel casero con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (7)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (allergen free)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup (allergen free)	Thai fried rice
	Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmon con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteados (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones sin alérgenos al pomodoro	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta (allergen free) Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips c/ens. Pasta sin alérgenos. Elaboración casera sin gluten ni huevo.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad (gluten free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu (con harina de maíz) c/salsa suave de curry y arroz integral.
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet (gluten free) & curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú Halal sin carne de cerdo - NOVEMBER 2025



Fruta de temporada en función de su estado de maduración. Yogures surtidos (preferentemente yogur natural sin azúcar).
(*) Carne con certificado Halal.

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Sopa de garbanzos y verduras (no carne) (1,3,6,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)	Pollo (*) asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Fil. De merluza en salsa con verduritas y pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Codfish croquettes and sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Fish fillet with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Vegetables soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido sin carne ni derivados cárnicos.	Pollo (*) kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no meat)	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes al pimentón
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and paprika
Albóndigas vegetales a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,10)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo (*) a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Vegetarian "meatballs" stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Puré de verduras (12)
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Fil. De pollo (*) con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado (*) con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo (*) al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú Low calories - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
<u>Arroz blanco con salsa de tomate casera (sin azúcar añadido)</u>	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<u>Coliflor rehogada al pimentón</u>	<u>Sopa casera juliana con pasta (1,3,6,10)</u>
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Cauliflower and paprika	Homemade vegetables soup
<u>Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)</u>	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	<u>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados (3)</u>	<u>Fil. De pollo a la plancha con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)</u>	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Plain omelette & diced zucchini	Grilled chicken fillet with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	<u>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</u>	Puré de calabacín (12)	<u>Sopa casera de verduras en juliana (1,3,6,10)</u>	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Homemade vegetables soup	Thai fried rice
	<u>Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)</u>	<u>Salmón a la plancha y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</u>	<u>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera . NO chorizo.</u>	<u>Fil. De pollo a la plancha con verduritas salteadas</u>
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Grilled salmon with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no "chorizo")	Grilled chicken fillet and sautéed vegetables
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
<u>Jardinera de verduras rehogadas</u>	<u>Judías blancas ecológicas con vegetales</u>	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	<u>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</u>
Vegetables stew	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Sautéed peas
<u>Lomo a la plancha con pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)</u>	<u>Tortilla francesa con juliana de lechuga (3)</u>	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<u>Muslitos de pollo al horno (retirar piel antes de consumir) con ens. Mediterránea (3)</u>	<u>Fil. Pescado (salmón) al limón (plancha/horno) c/ensalada de pasta (1,3,4,6,10)</u>
Grilled pork loin and sautéed pasta	Plain omelette and salad	Garlic hake & ratatouille	Roasted chicken with Mediterranean salad	Grilled fish and lemon with pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
<u>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</u>	Brócoli Rehogado (no bacon, no jamón)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	<u>Verduras variadas salteadas</u>
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Sautéed vegetables
<u>Tortilla francesa de calabacín c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)</u>	<u>Cinta de lomo a la plancha con verduritas salteadas</u>	<u>Merluza con salteado de calabacín, pimientos y cebolla (4)</u>	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	<u>Fil. pollo a la plancha con arroz integral</u>
Zucchini omelette & mixed salad	Grilled pork loin and sautéed vegetables	Hake fillet with sautéed vegetables	Stewed diced turkey & roasted potato	Grilled chicken fillet with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin pescado azul - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Croquetas de bacalao con zanahoria baby rehogada (1,2,3,4,6,7,8,14)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Codfish croquettes and sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Merluza con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Hake & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Puré de verduras (12)
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú sin proteína de la leche - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada variada (3)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y orégano (1,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Zucchini omelette & mixed salad	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre soja vainilla (6) / Soya Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
	Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & tomato sauce (homemade) with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Kung Pao chicken
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre soja vainilla (6) / Soya Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes con bacon
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	Fish & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Veal meatballs stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Fish & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre soja vainilla (6) / Soya Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
Tortilla francesa de atún claro c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre soja vainilla (6) / Soya Yogurts

Menú bajo en sal - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
<u>Arroz caldoso con zanahorias</u>	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas a la marinera (con merluza y preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Soupy rice and vegetables	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	"Harira"
<u>Fil. De merluza al ajillo con zanahoria baby rehogada</u> (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	<u>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados</u> (3)	Magro de cerdo guisado con verduritas y pasta integral salteada (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Plain omelette & diced zucchini	Pork loin with veggies and sautéed pasta (whole grain)	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras en juliana (1,3,6,10).	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Homemade vegetables soup	Thai fried rice
	<u>Tortilla francesa y tomate al horno con orégano</u> (3)	<u>Salmón a la plancha y guarnición de pasta integral salteada</u> (1,3,4,6,10)	<u>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera . NO chorizo.</u>	<u>Fil. De pollo a la plancha con verduritas salteadas</u>
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Grilled salmon with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no "chorizo")	Grilled chicken fillet and sautéed vegetables
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
<u>Macarrones salteados al aglio e olio</u> (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	<u>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</u>
Sautéed macaronni	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Sautéed peas
<u>Lomo a la plancha con pasta salteada al ajillo</u> (1,3,6,10)	<u>Tortilla francesa con juliana de lechuga</u> (3)	Fil. merluza al ajillo c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Muslitos de pollo a la pepitoria (sin frutos secos) con ens. Mediterránea (3)	<u>Fil. Pescado (salmón) al limón (plancha/horno) c/ensalada de pasta</u> (1,3,4,6,10)
Grilled pork loin and sautéed pasta	Plain omelette and salad	Garlic hake & ratatouille	Chicken cooked with Mediterranean salad	Grilled fish and lemon with pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado (no bacon, no jamón)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de verduras (12)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
<u>Tortilla francesa de atún claro c/ens.</u> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	<u>Merluza con pisto casero</u> (tomate natural triturado, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts

Menú vegetariano sin lentejas - NOVEMBER 2025



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

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 MOROCCAN FRIDAY
Arroz blanco con salsa de tomate casera	Puré de verduras de temporada (12)	Guiso de patatas con espinacas (12)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Sopa de garbanzos y verduras (no carne) (1,3,6,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato casserole and spinach	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup
Nuggets vegetales con zanahoria baby rehogada (1,6)	Tiras de "pollo" vegano con guarnición de batata al horno (1,6)	Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Wok de pasta integral con tricolor de vegetales y tofu (1,3,6,10)	Falafel con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y queso (1,7,9,10)
Vegetarian nuggets and sauteed baby carrots	Vegetarian strips & roasetd sweet potatoes	Cheesy omelette & diced zucchini	Wheat pasta and tofu wok	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Brócoli rehogado con ajitos	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito con tricolor de verduras salteadas
	Sautéed broccoli & garlic	Soup of zucchini	Vegetables soup	Fried rice and vegetables
	Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Fajitas vegetarianas(tiras "pollo" vegano) y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Cocido vegano (sin carne ni derivados cárnicos)	Seitán kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas (1,6)
	Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Vegetarian "fajitas" with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (no meat)	Kung Pao seitán
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales	Arroz alicantino con verduras	Garbanzos ecológicos a la hortelana (guisados con verduras)	Guisantes al pimentón
Pasta Pomodoro	Beans (organic) stew with vegetables	Spanish veggie rice	Chickpeas (organic) stew with vegetables	Peas and paprika
Albóndigas vegetales a la jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,10)	Tortilla española c/juliana de lechuga (3,12)	Pakoras vegetales c/ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)	Salchichas veganas encebolladas con ensalada Mediterránea (1,6,10)	Lagrimitas de tofu & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
Vegetarian "meatballs" stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Spanish potato omelette and lettuce	Veegetarian pakoras & ratatouille	Vegetarian "sausages" and onion with salad	Tofu goujons & chips and pasta salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Organic lentils soup	Sauteed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Spring rolls
Tortilla francesa de champis c/ens. (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Patata rellena de boloñesa vegetal (prot. Soja texturizada) y vegetales (1,6,10,12) con ensalada	Tosta de hummus casero y guarnición de pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (1,6,10)	Hamburguesa vegetariana encebollada con patata asada a las finas hierbas (1,6,10,12)	Tiras vegetarianas (seitán) al estilo Katsu Japonés c/salsa suave de curry y arroz integral (1,6,10)
Mushrooms omelette & mixed salad	Stuffed potato (soya protein) and vegetables	Homemade hummus toast and "pisto"	Vegetarian hamburger and onion with roasted potato	Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce with brown rice
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Assorted Yogurts