

Menú Early Years C/Ronda de Sobradriel - 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 with 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 Primary C/Ronda de Sobradriel - NOVEMBER 2025



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

Fruta de temporada en función de su estado de maduración. 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 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)							
Codfrish croquettes and sauteed baby carrots								Roasted Chicken & roastetd sweet potatoes								Cheesy omelette & diced zucchinni								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	Lip	11,3	Prot	7,6	HdC	66	kcal	401	Lip	14,3	Prot	20,6	HdC	48	kcal	395	Lip	16,9	Prot	12,6	HdC	48	kcal	392	Lip	17,0	Prot	14,0	HdC	46	kcal	423	Lip	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		Lip		Prot		HdC		kcal	421	Lip	12,1	Prot	17,3	HdC	61	kcal	421	Lip	18,6	Prot	17,4	HdC	46	kcal	410	Lip	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	401	Lip	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 with 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	Lip	16,0	Prot	14,7	HdC	51	kcal	392	Lip	10,3	Prot	13,5	HdC	61	kcal	423	Lip	9,9	Prot	21,0	HdC	62	kcal	409	Lip	13,9	Prot	20,5	HdC	51	kcal	406	Lip	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)								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 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							
kcal	411	Lip	11,3	Prot	17,9	HdC	59	kcal	402	Lip	18,9	Prot	21,4	HdC	37	kcal	408	Lip	12,0	Prot	17,6	HdC	57	kcal	391	Lip	15,3	Prot	18,7	HdC	45	kcal	394	Lip	12,1	Prot	26,3	HdC	45

Menú sin cerdo, marisco, pescado, ternera - 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	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito con tricolor de verduras salteadas
	Organic lentils soup with vegetables	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)	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 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

Men sin champiñones - 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 queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Magro de cerdo guisado c/verduras (no champiñones) y pasta integral (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)	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 champiñones)
	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 with 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 (no champiñones) 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 FRUCTOSEMIA (Sobradriel) - NOVEMBER 2025

(*) OBSERVACIONES:
- SIN MANZANA, PERA, MELOCOTÓN, CIRUELA, PARAGUAYAS, ALBARICOQUES, NECTARINAS. SIN ZUMOS DE FRUTAS
- SIN TOMATE FRESCO, SALSA DE TOMATE NI TOMATE FRITO. NO PIMIENTOS, NO PIMENTÓN.
- SIN GUISANTES, MAÍZ, ALIMENTOS ENLATADOS
- NO YOGURES AZUCARADOS NI HELADOS.
- NO ALIMENTOS INTEGRALES.
- VERDURAS PERMITIDAS: ACELGA, BRÓCOLI, ESPINACAS, APIO, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES, LECHUGA, CALABACÍN, CALABAZA, COLIFLOR, PUERRO, PEPINO, NABO

Ante la duda llamar al departamento de nutrición.



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 caldoso con zanahorias	Puré (calabacín, patata, puerro) (12)	Guiso de patatas con verduras (zanahoria, calabacín, espinacas) (12)	Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz)	Judías verdes rehogadas con AOVE, sal (no ajo, no cebolla, no pimentón)
Soupy rice and vegetables	Fresh vegetables soup	Potato casserole and vegetables	Homemade Cauliflower Orly	Sautéed green beans
Fil. De merluza a la plancha con zanahoria baby rehogada (4)	Pollo asado con guarnición de batata al horno (12)	Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados (3)	Magro de cerdo salteado con AOVE, sal y pasta salteada (1,3,6,10)	Fil. De pollo a la plancha con guarnición de arroz blanco
Grilled hake with sautéed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Plain omelette & diced zucchini	Pork loin and sautéed pasta	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar (7)
10	11	12	13	14 ASIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera (zanahoria, patata, apio) (9)	Puré de calabacín (12) (calabacín, patata, puerro)	Sopa casera de ave y verduras (zanahoria, apio, patata) (1,3,6,9,10). NO PUERROS.	Arroz blanco hervido al laurel
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Homemade vegetables soup (no leeks)	Steamed rice and bay leaves
	Tortilla francesa con jamón york con lechuga (3,6)	Salmón a la plancha y guarnición de pasta salteada (1,3,4,6,10)	Ternera con patata y zanahoria	Filete de pollo a la plancha lechuga
	Ham Omelette	Grilled salmon with pasta	Veal, potato and carrot	Chicken fillet and lettuce
Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar (7)
17	18 - SUSTAINABLE DAY	19	20	21 BRITISH FRIDAY
Macarrones salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas con vegetales (zanahoria, patata, apio) NO pimientos, pimentón, cebolla, tomate	Arroz caldoso con zanahorias	Espinacas salteadas con AOVE (no cebolla, no ajo, no pimentón)	Guisantes rehogados
Sautéed macaronni (olive oil extra and basil)	Beans (organic) stew with vegetables	Soupy rice and vegetables	Sautéed spinachs	Peas with bacon strips
Cinta de lomo (no adobada) a la plancha y patata asada (12)	Tortilla francesa con patatitas dado (3)	Fil. merluza a la plancha con daditos de calabacín (4)	Muslitos de pollo al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Fil. Pescado (salmón) al limón (plancha/horno) c/pasta salteada con ac. oliva (1,3,4,6,10)
Grilled pork loin & potatoes	Plain omelette and diced potatoes	Garlic hake & diced zucchini	Chicken cooked with raw tomato	Grilled fish and lemon with pasta salad
Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar (7)
24	25	26	27 THANKS GIVING	28 JAPANESE FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera (zanahoria, patata, apio) (9)	Brócoli Rehogado	Fideuá vegetal (1,3,6,10) con zanahoria, brócoli (sin ajo, cebolla, pimientos o pimentón)	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Puré de calabacín (12) (calabacín, patata, puerro)
Organic lentils soup with vegetables	Sautéed Broccoli	"Fideua" & vegetables	Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup	Creamy of vegetables soup
Tortilla francesa de atún claro con lechuga en juliana (3,4)	Cinta de lomo (no adobada) a la plancha y patata panadera (12)	Merluza con pisto casero (tomate natural triturado, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Pavo guisado con guarnición de patata asada a las finas hierbas (12)	Fil. pollo a las finas hierbas y arroz blanco hervido
Tuna omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Hake fillet with homemade pisto	Stewed diced turkey & roasted potato	Herby chicken fillet and steamed rice
Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Fruta /Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar (7)

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	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)	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 with 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 frutos secos, huevo (tolera trazas), pescados planos (lenguado, lenguadina, limanda, tilapia), salmón ni tomate natural

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)	Harira (sopa de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,9,10)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato casserole and spinach	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 & roasetd 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 (1,3,6,10)	Arroz frito al estilo Tailandés
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Cocido soup	Thai fried rice
	"Tortilla" de york (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Maíz y zanahoria	Fil. De merluza con tomate (frito) 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 chickpea flour) with salad (no raw tomato)	Hake fillet & 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 with 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 (merluza) & chips con ensalada de pasta (1,3,4,6,10). Elaboración casera.
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 (hake fillet) & 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" 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 FRITO, 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	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 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 with 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 sin gluten ni proteína de la vaca - 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 casera de verduras y pasta (sin alérgenos)
Rice with homemade tomato sauce	Fresh vegetables soup	Potato and mixed seafood casserole	Homemade Cauliflower Orly	Homemade vegetables soup (allergen free pasta)
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 sin alérgenos salteada	Falafel casero con rodajas/taquitos de berenjena asada con tomate y orégano
Grilled hake & garlic with sauteed baby carrots	Roasted Chicken & roasted sweet potatoes	Zucchini omelette & mixed salad	Pork loin with veggies and sautéed pasta (allergen free)	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 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 con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteados (4)	Complemento del cocido sin carne ni derivados cárnicos.	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 (no meat)	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 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 with bacon strips
Fil. De pollo a la jardinera (guisantes, i.verde, zanahoria) y patata asada (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.
Chicken fillet 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	Postre soja vainilla (6) / Soya 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	Postre soja vainilla (6) / Soya 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 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 & roasetd 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 with bacon strips
Albóndigas de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (6,10,11,12)	"Tortilla" española (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)	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 ovolacteo vegetariano - 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	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito con tricolor de verduras salteadas
	Organic lentils soup with vegetables	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

Menú sin proteína de la vaca - 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 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 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 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)	Cocido vegano (sin carne ni derivados cárnicos)	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 (no meat)	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 with bacon strips
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	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 vegano - 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 de calabacín" elaborada con harina de garbanzos c/ensalada variada	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	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) & mixed salad	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	Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz frito con tricolor de verduras salteadas
	Organic lentils soup with vegetables	Soup of zucchini	Vegetables soup	Fried rice and vegetables
	"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos y tomate al horno con orégano)	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 chickpeas flour) 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	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)	"Tortipizza" (tortilla de patata elaborada con harina de garbanzos, salsa de tomate y orégano) c/ens. lechuga (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)	Homemade "tortipizza" (potato omelette with chickpeas flour, tomato sauce, oregano)	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" de calabacín (elaborada con harina de garbanzos) c/ensalada	Patata rellena de bolofesa 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).
Zucchini "omelette" (with chickpea flour) & 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