

Menú Primaria Hastings School C/Azulinas - JANUARY 2026



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

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

LUNES / MONDAY							MARTES / TUESDAY							MIÉRCOLES / WEDNESDAY							kcal	435	Líp	18,2	Prot	17,9	HdC	50	kcal	430	Líp	17,6	Prot	23,5	HdC	44			
12							13 - SUSTAINABLE DAY							14							15							16- USA Friday											
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)							Crema de puerros con croutons al horno (1,12)							Sopa de cocido (1,3,6,10)							Paella vegetal							Mac and Cheese (1,3,6,7,10)											
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano							Creamy of leeks soup & croutons.							"Cocido" soup							Vegetable "paella"							Mac and Cheese											
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)							Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)							Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)							Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)							Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)											
Breaded cuttlefish and tomato salad							Spanish potato omelette and salad							Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots							Grilled salmon and home made "pisto"							Hamburger with Onion & diced potatoes											
Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Yogur natural S/A (7) / Yogurts											
kcal	428	Líp	19,4	Prot	14,6	HdC	49	kcal	432	Líp	19,6	Prot	10,0	HdC	54	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	421	Líp	14,2	Prot	17,0	HdC	56	kcal	408	Líp	13,8	Prot	24,4	HdC	47
19							20							21							22 Student's favourites!							23 - Italian Friday											
Arroz caldoso con verduras							Puré de calabaza y zanahorias (12)							Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)							Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)							Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)											
Soupy rice and vegetables							Creamy of pumpkins and carrot soup							Bean stwe with vegetables							Pasta with cream and ham							Creamy aubergine soup & grated cheese											
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)							Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor							Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)							Pollo asado con ensalada							Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)											
Batter- fried hake fillet and green salad							Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice							Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa							Roasted chicken with salad							Homemade meaty lasagna											
Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Yogur natural S/A (7) / Yogurts											
kcal	431	Líp	10,5	Prot	21,6	HdC	63	kcal	406	Líp	15,4	Prot	19,3	HdC	48	kcal	430	Líp	16,9	Prot	15,1	HdC	54	kcal	438	Líp	17,5	Prot	20,4	HdC	50	kcal	423	Líp	16,7	Prot	24,0	HdC	44
26							27							28							29 - Parents menu							30 - Indian Friday											
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)							Sopa de cocido casera (1,3,6,10)							Brócoli rehogado con ajitos y cebolla							Lentejas rojas estofadas con zanahoria							Kedgerée Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)											
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce							"Cocido" soup							Sautéed broccoli							Red Lentil soup & carrot							Kedgerée (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)											
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)							Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)							Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)							Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)							Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)											
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato							Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots							Grilled pork loin with potato salad							Home made salmon quiche and tomato salad							Mild curry chicken & roasted pumpkin											
Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Fruta de temporada / Seasonal fruit							Yogur natural S/A (7) / Yogurts											
kcal	421	Líp	8,2	Prot	23,4	HdC	63	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	409	Líp	14,7	Prot	28,0	HdC	41	kcal	428	Líp	16,1	Prot	16,6	HdC	54	kcal	422	Líp	12,5	Prot	25,6	HdC	52

Menú Primaria sin atún, habas ni judías - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Verduras naturales al horno (patata, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido" soup	Rice & fish soup	Grilled vegetables
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Breaded cuttlefish and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras (sin habas ni judías)	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Verduras naturales al horno (patata, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	Paella vegetal (sin habas ni judías)	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Grilled vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de quinoa y tomate (3)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Zucchini omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce	*Cocido" soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce	*Cocido" soup	Sautéed broccoli	Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria bajo en colesterol - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
Ensalada de pasta integral (1,3,6,10)		Crema de puerros (12)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta (whole grain) salad		Creamy of leeks soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de tomate		Tortilla francesa con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3)		Filete de pollo en salsa de zanahorias y patatas vapor (12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled pork loin and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chicken fillet in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Pisto casero	Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Home made pisto	Aglio e olio macaronni
Fil. Merluza a la plancha con ensalada verde (4)		Ragout de pavo guisado con verduras		Salmón al horno con ensalada de arroz (4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada variada (6,7,12)
Grilled hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce w/vegetables		Grilled salmon and rice salad	Grilled hamburger with mixed salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales salteados (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Crema de berenjenas (12)
Whole grain spaghetti		Home made vegetables soup		Sautéed pasta and basil	Creamy aubergine soup
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,10). NO BECHAMEL.
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Espaguetis integrales salteados (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Whole grain spaghetti		Home made vegetables soup		Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Taquitos de pollo con toque de curry y guarnición de calabaza al horno
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Herby salmon quiche and tomato salad	Diced chicken with a fine touch of curry and pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin carne de cerdo - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	<u>Cassoulet sin carne</u> (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	Home made vegetables soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	<u>Complemento del cocido SIN CARNE</u> (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta</u> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Breaded cuttlefish and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice.	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	<u>Coditos con nata (1,3,6,7,10)</u>	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	Home made vegetables soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	<u>Complemento del cocido SIN CARNE</u> (garbanzos ecológicos)	<u>Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales</u> (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)	Pollo asado con ensalada	<u>Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Falafel in sauce with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	<u>Kedgeriee Indio</u> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin carne de cerdo ni marisco - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	<u>Cassoulet sin carne</u> (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	Home made vegetables soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
<u>Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)</u>	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	<u>Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)</u>	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)</u>
Vegetarian nuggets and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice.	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	<u>Coditos con nata (1,3,6,7,10)</u>	Crema de berenjenas con quesito rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	Home made vegetables soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	<u>Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)</u>	<u>Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)</u>	Pollo asado con ensalada	<u>Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Falafel in sauce with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin carne de cerdo, ternera ni pescado - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Home made vegetables soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Tiras Mediterráneas vegetales en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Vegetarian nuggets and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Vegetarian strips in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Pakorras vegetales caseras con ensalada verde		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de quinoa y tomate (3)		Falafel c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (1,9,10)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Vegetables pakoras (home made) and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Zucchini omelette with diced fresh tomato and quinoa		Falafel and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream	Creamy aubergine soup & grated cheese
Salchichas vegetales a la mostaza c/guarnición de batata al horno (10)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Falafel in sauce with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3) (arroz con huevo condimentado con especias)
						Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned and egg)
						Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin crustáceos - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido* soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
<u>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de tomate</u>	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Grilled pork loin and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	*Quiche Lorraine* & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	*Cocido* soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin frutos secos - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		*Cocido* soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)</u>
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Paella vegetal		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Vegetable "paella"		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa de cocido casera (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con quesito rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		*Cocido* soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
						Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate. AOVE y orégano (4)	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						Herby salmon quiche and tomato salad	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin frutos secos, higo ni kiwi - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		*Cocido* soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)</u>
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Paella vegetal		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Vegetable "paella"		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa de cocido casera (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con quesito rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		*Cocido* soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
						Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate. AOVE y orégano (4)	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						Herby salmon quiche and tomato salad	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin gluten - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
<u>Pasta (sin alérgenos) con salsa Pirata (7)</u>		<u>Crema de puerros c/croutons sin gluten al horno (12)</u>		<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		*Cocido" soup (allergen free noodles)		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
<u>Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4)</u>		<u>Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)</u>		<u>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</u>		<u>Albóndigas ternera sin alérgenos en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (12)</u>	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)</u>
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs (allergen free) in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
<u>Arroz caldoso con verduras</u>		<u>Puré de calabaza y zanahorias (12)</u>		<u>Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)</u>		Paella vegetal	<u>Mac and Cheese (7; allergen free pasta)</u>
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
<u>Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (4; harina de maíz libre de gluten)</u>		<u>Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor</u>		<u>Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)</u>		<u>Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)</u>	<u>Hamburguesa de ternera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12)</u>
Batter-fried (gluten free) hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
<u>Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate</u>		<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>		<u>Brócoli rehogado con ajitos y cebolla</u>		<u>Pasta sin alérgenos con nata y jamón york (6,7)</u>	<u>Crema de berenjenas con quesito rallado (7,12)</u>
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce		*Cocido" soup (allergen free noodles)		Sautéed broccoli		Pasta (allergen free) with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
<u>Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)</u>		<u>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</u>		<u>Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)</u>		Pollo asado con ensalada	<u>Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (7; pasta y bechamel sin gluten)</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna (gluten free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						<u>Lentejas rojas estofadas con zanahoria</u>	<u>Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)</u>
						Red Lentil soup & carrot	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						<u>Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate. AOVE y orégano (4)</u>	<u>Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)</u>
						Herby salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
						Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin gluten ni lactosa - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta (sin alérgenos) c/salsa casera de tomate	Crema de puerros c/croutons sin gluten al horno (12)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido* soup (allergen free noodles)	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera sin alérgenos en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs (allergen free) in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Macarrones al aggio e olio (allergen free pasta)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Aggio e olio macaronni
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (4; harina de maíz libre de gluten)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12)
Batter-fried (gluten free) hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Pasta sin alérgenos con jamón york (6)	Crema de berenjenas (12)
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	*Cocido* soup (allergen free noodles)	Sautéed broccoli	Pasta (allergen free) with ham	Creamy aubergine soup
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (pasta sin alérgenos; NO BECHAMEL)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna (ALELGEN free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerie Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Taquitos de pollo con toque de curry y guarnición de calabaza al horno
			Herby salmon quiche and tomato salad	Diced chicken with a fine touch of curry and pumkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria sin frutos secos - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	15	16- USA Friday
Pasta con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal	Macarrones al aggio e olio (1,3,6,10)
Pasta w/home made tomato sauce and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido* soup	Vegetable "paella"	Aggio e olio macaronni
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12)
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
19	20	21	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Paella vegetal	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Coditos con jamón york (1,3,6,10)	Crema de berenjenas (12)
Vegetable "paella"	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Pasta with ham	Creamy aubergine soup
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,10). SIN BECHAMEL.
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna (NO BECHAMEL SAUCE)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
26	27	28	29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	*Cocido* soup	Sautéed broccoli	Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Taquitos de pollo con toque de curry y guarnición de calabaza al horno
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Herby salmon quiche and tomato salad	Diced chicken with a fine touch of curry and pumkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria sin lentejas - JANUARY 2026



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
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido* soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Breaded cuttlefish and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	*Quiche Lorraine* & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Paella vegetal	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Vegetable "paella"	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	*Cocido* soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Puré de zanahoria y calabaza (12)	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Creamy of carrots and pumpkin soup	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin pescados planos (lenguado, lenguadina, gallo, tilapia, limanda) ni tomate natural - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Sopa de verduras con arroz	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		*Cocido* soup		Rice & vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup)
<u>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de tomate</u>		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Grilled pork loin and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa de cocido casera (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		*Cocido* soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
						Red Lentil soup & carrot	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
						Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria ovolacteo - JANUARY 2026



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
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Sopa de verduras con arroz	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Home made vegetables soup		Rice & vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Tiras Mediterráneas vegetales en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Vegetarian nuggets and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Vegetarian strips in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Pakorras vegetales caseras con ensalada verde		Daditos de tofu guisados con verduritas y arroz al vapor (1,6)		Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de quinoa y tomate (3)		Falafel c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (1,9,10)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Vegetables pakoras (home made) and green salad		Diced tofu in sauce with vegetables and steamed rice		Zucchini omelette with diced fresh tomato and quinoa		Falafel and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis Integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Sautéed broccoli		Sautéed pasta and basil	Creamy aubergine soup & grated cheese
Salchichas vegetales a la mostaza c/guarnición de batata al horno (10)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Tiras de "pollo" vegano salteado con ensalada (6)	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Falafel in sauce with potato salad		Plant based "chicken" strips and salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
30		31		1		29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Arroz con alcachofas
						Red Lentil soup & carrot	Rice with artichokes
						"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. de tomate, AOVE y orégano	Curry suave de "pollo" vegano con calabaza al horno (7)
						Spanish potato omelette with tomato salad	Mild curry "chicken" (plant based "chicken" strips) & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú sin fructosa (sin leche líquida, precocinados, azúcar, alubias, ajo, cebolla, pimientos, pimentón, puerro, maíz, remolacha, berenjena) - JANUARY 2026



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

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con tomate frito casero (sin ajo, cebolla, no azúcar) (1,3,6,7,10)		Puré de calabacín y patata (no puerros, no cebolla) (12)	Sopa casera de ave y verduras (zanahoria, apio, patata) (1,3,6,9,10). NO PUERROS.	Sopa de pescado con arroz (NO CEBOLLA, NO AJO, NO PUERRO) (2,4,14)	Judías verdes rehogadas con AOVE, sal (no ajo, no cebolla, no pimentón)
Maccaroni w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of zucchini soup (no leeks, no onion)	Homemade vegetables soup (no leeks)	Rice & fish soup (NO GARLIC, NO ONIONS)	Sautéed green beans
Fil. De merluza a la plancha con ensalada de tomate (4)		Tortilla francesa y tomate al horno con orégano (3)	Ternera con patata y zanahoria	Filete de pollo a la plancha con patatas dado	Tortilla francesa de queso con tomate aliñado con ac. Oliva y orégano (3,7)
Grilled hake fillet and tomato salad		Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Veal, potato and carrot	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Cheesy omelette and tossed tomato
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural S/A (7)
19		20	21	15	16- USA Friday
Arroz con salsa casera de tomate (sin ajo, cebolla, azúcar)		Puré de calabaza y zanahorias (12)	Quinoa salteada con calabacín y especias	Arroz caldoso con zanahorias	Macarrones con queso (no ajo ni cebolla) (1,3,6,7,10)
Rice with home made tomato sauce		Creamy of pumpkins and carrot soup	Sautéed quinoa and zucchini	Soupy rice and vegetables	Macaronni and cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo salteado con ac. Oliva y sal c/arroz al vapor	Revuelto de huevo y atún claro con ens. De tomate (3,4)	Salmón al horno con daditos de calabacín salteados (4)	Hamburguesa de ternera casera (carne picada sin ajo, ni cebolla) con patatitas dado
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato	Grilled salmon and diced zucchini	Home made hamburger (no garlic, no onion) and diced potato
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta blanca con salsa casera de tomate (no ajo, no azúcar, no cebolla) (1,3,6,10)		Sopa casera de ave y verduras (zanahoria, apio, patata) (1,3,6,9,10). NO PUERROS.	Brócoli al vapor	Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10). NO AJO, NO CEBOLLA.	Espinacas salteadas con AOVE (no cebolla, no ajo, no pimentón)
Pasta with home made tomato sauce (no garlic, no onion, no sugar)		Homemade vegetables soup (no leeks)	Steamed broccoli	Sautéed pasta with olive oil extra and basil (no garlic, no onion)	Sautéed spinachs
Fil. de merluza al horno con guarnición de batata al horno (4)		Ternera con patata y zanahoria	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, tomate)	Pollo asado con guarnición de batata al horno	Lasaña casera adaptada (sin bechamel, sin ajo, ni cebolla). Carne picada mixta. (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Veal, potato and carrot	Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with roasted sweet potato	Homemade meaty lasagna
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
				29 - Parents menu	30 - Indian Friday
				Lentejas rojas estofadas con zanahoria (no puerro, no cebolla, no ajo)	Kedgerree (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias NO AJO, NO CEBOLLA)
				Red Lentil soup & carrot (no leeks, no garlic, no onion)	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
				Salmón al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Fil. De pollo con toque de curri y guarnición de calabaza al horno
				Grilled salmon and tomato salad	Grilled chicken fillet with a fine touch of curry & roasted pumpkin
				Fruta	Yogur natural S/A (7) / Yogurts