

Menú Early Years Hastings School C/Paseo de la Habana - 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	Lip	18,2	Prot	17,9	HdC	50	kcal	430	Lip	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	Lip	19,4	Prot	14,6	HdC	49	kcal	432	Lip	19,6	Prot	10,0	HdC	54	kcal	410	Lip	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	421	Lip	14,2	Prot	17,0	HdC	56	kcal	408	Lip	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	Lip	10,5	Prot	21,6	HdC	63	kcal	406	Lip	15,4	Prot	19,3	HdC	48	kcal	430	Lip	16,9	Prot	15,1	HdC	54	kcal	438	Lip	17,5	Prot	20,4	HdC	50	kcal	423	Lip	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								Kedgeree 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								Kedgeree (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	Lip	8,2	Prot	23,4	HdC	63	kcal	410	Lip	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	409	Lip	14,7	Prot	28,0	HdC	41	kcal	428	Lip	16,1	Prot	16,6	HdC	54	kcal	422	Lip	12,5	Prot	25,6	HdC	52

Menú Primaria sin azúcar - 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

JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
8	9 - French Friday
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
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)
Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
15	16- USA Friday
Paella vegetal	Macarrones al aggio e olio (1,3,6,10)
Vegetable "paella"	Aggio e olio macaronni
Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Crema de berenjenas (12)
Sautéed pasta and basil	Creamy aubergine soup
Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14
Ensalada de pasta integral (1,3,6,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
Pasta (whole grain) salad	Creamy of leeks soup & croutons.	"Cocido" soup
Fil. De pescado al horno con ensalada de tomate (4)	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)
Grilled fish fillet and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
19	20	21
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables
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)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
26	27	28
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
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	"Cocido" soup	Sautéed broccoli
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)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit

Menú Primaria sin berenjena - 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 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
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 (NO BERENJENA) 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 verduras (NO BERENJENA) con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		*Cocido* soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream and ham	Creamy vegetables 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 carne roja - 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 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.
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 SIN CARNE (garbanzos ecológicos)	Filete de pescado en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (4,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Breaded cuttlefish and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Fish 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	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 vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
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"	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 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)	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)
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 - 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.
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	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 ni 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 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.
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 SIN CARNE (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	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 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)	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 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)	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)
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)
			Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate. AOVE y orégano (4)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			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 carne de cerdo (Halal) - 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.
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 SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Filete de pescado en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (4,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Fish 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		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 (carne certificada Halal) 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 vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
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"	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 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)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Pollo (certificada Halal) asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
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	Kedgeriee Indio (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 (certificada Halal) 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 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	Altramuces	Moluscos

JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
8	9 - French Friday
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
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)
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	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
15	16- USA Friday
Paella vegetal	Mac and Cheese (7; allergen free pasta)
Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12)
Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta sin alérgenos con nata y jamón york (6,7)	Crema de berenjenas con quesito rallado (7,12)
Pasta (allergen free) with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (7; pasta y bechamel sin gluten)
Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna (gluten free)
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)
Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
Herby salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14
Pasta (sin alérgenos) con salsa Pirata (7)	Crema de puerros c/croutons sin gluten al horno (12)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)
Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido" soup (allergen free noodles)
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)
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
19	20	21
Arroz caldoso con verduras	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables
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)
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
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
26	27	28
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	*Cocido" soup (allergen free noodles)	Sautéed broccoli
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)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit

Menú Primaria sin huevo - 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) con salsa Pirata (7) Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce, cream and oregano	Crema de puerros con croutons al horno (1,12) Creamy of leeks soup & croutons.	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Rice & fish soup	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas) Cassoulet (organic beans soup)
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4) Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (12) Spanish potato omelette (with chickpeas flour) and salad	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12) Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Tortilla" francesa (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) "Tortilla" (with chick peas flour) and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit 19	Fruta de temporada / Seasonal fruit 20	Fruta de temporada / Seasonal fruit 21	Fruta de temporada / Seasonal fruit 15	Yogur natural S/A (7) / Yogurts 16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras Soupy rice and vegetables	Puré de calabaza y zanahorias (12) Creamy of pumpkins and carrot soup	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Bean stwe with vegetables	Paella vegetal Vegetable "paella"	Mac and Cheese (7; allergen free pasta) Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10) Batter- fried hake fillet and green salad	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	"Revuelto" (elaborado con harina de garbanzos) de atún claro y ens. de quinoa y tomate (4) Tuna "omelette" (no egg) with diced fresh tomato and quinoa	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4) Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12) Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit 26	Fruta de temporada / Seasonal fruit 27	Fruta de temporada / Seasonal fruit 28	Fruta de temporada / Seasonal fruit 29 - Parents menu	Yogur natural S/A (7) / Yogurts 30 - Indian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Sautéed broccoli	Lentejas rojas estofadas con zanahoria Red Lentil soup & carrot	Kedgerree Indio (4) (arroz con pescado condimentado con especias) Kedgerree (4) (Rice seasoned, fish)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4) Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) Grilled pork loin with potato salad	Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4) Herby salmon quiche and tomato salad	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7) 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 pescado azul - 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 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 calabacín con ensalada de quinoa y tomate (3)		Pollo al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos)	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		Chicken 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) (arroz con huevo condimentado con especias)
						Red Lentil soup & carrot	Kedgerree (3,4) (Rice seasoned, egg)
						Tortilla de york con ensalada de tomate, AOVE y orégano (3)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Ham omelette 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 ovolacteo 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 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	Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Aglio e olio macaronni
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 quesito rallado (7,12)
Whole grain spaguetti 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
29 - Parents menu		30 - Indian Friday				Puré de zanahoria y calabaza (12)	Arroz con alcachofas
						Creamy of carrots and pumpkin soup	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 Primaria sin proteína de la leche - 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 casera de tomate (1,3,6,10)	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 and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	*Cocido* soup	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
Paella vegetal	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10)
Vegetable "paella"	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Aglio e olio macaronni
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 sin alérgenos encebollada con patatitas dado (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	Postre de soja vainilla / Soya dessert
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 jamón york (1,3,6,10)	Crema de berenjenas (12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce	*Cocido* soup	Sautéed broccoli	Pasta 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) (1,3,6,10). SIN 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 (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
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (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 pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria Low calories - 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
Ensalada de pasta integral (1,3,6,10)	Crema de puerros (12)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta (whole grain) salad	Creamy of leeks soup	Home made vegetables soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. De pescado al horno con ensalada de tomate (4)	Tortilla francesa con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3)	Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)	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 fish fillet and tomato salad	Spanish potato omelette and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	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	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)	Pisto casero	Macarrones al aggio e olio (1,3,6,10)
Soupy rice and vegetables	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Home made pisto	Aggio e olio macaronni
Fil. Merluza a la plancha con ensalada verde (4)	Ragout de pavo guisado con verduras	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de quinoa y tomate (3)	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	Zucchini omelette with diced fresh tomato and quinoa	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	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales salteados (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 (12)
Whole grain spaguetti	Home made vegetables soup	Sautéed broccoli	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)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	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	Grilled pork loin 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
26	27	28	29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Espaguetis integrales salteados (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (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	Home made vegetables 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 SIN CARNE (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	Yogur natural S/A (7) / Yogurts