

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4 - SUSTAINABLE DAY	5 - Student favourites!	6 - ORIENTAL FRIDAY
Arroz Milanesa (6,7)	Guisantes rehogados al pimentón	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)	Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)
Milanese style rice	Sautéed peas & paprika	Organic beans soup & vegetables	Courgettes and leek purée with oven-baked croutons	Chinese style noodles
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)	Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)	Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)	Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies	Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta	Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)	Beef burger with vegetables and diced potatoes	Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)
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 683 Líp 24,7 Prot 29,9 HdC 85	kcal 675 Líp 19,9 Prot 38,0 HdC 86	kcal 677 Líp 20,1 Prot 23,0 HdC 101	kcal 614 Líp 23,2 Prot 18,9 HdC 83	kcal 641 Líp 19,4 Prot 40,3 HdC 76
9	10	11	12	13 - MOROCCAN FRIDAY
Judías verdes con tomate (elaboración casera)	Arroz caldoso con verduras	Coliflor Orly casera (con harina de maíz)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cous cous con verduritas (1,6,10)
Green beans and homemade tomato sauce	Rice in broth & vegetables	Homemade cauliflower orly	"Cocido" soup	Vegetable couscous
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)	Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)	Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes	Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Pork meat stew served with mashed potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese
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 716 Líp 40,3 Prot 25,6 HdC 63	kcal 692 Líp 21,6 Prot 14,6 HdC 110	kcal 683 Líp 31,5 Prot 28,3 HdC 71	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 712 Líp 23,3 Prot 49,7 HdC 76
16	17	18	19	20
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC
23	24 Parent Lunch suggestions	25	26	27 - MEXICAN FRIDAY
Crema de calabaza y zanahoria	Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)	Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)
Pumpkin and carrot soup	Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce	Potato, fish and vegetable casserole (12)	Organic lentils soup	Chicken & sweetcorn soup
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)	Pollo asado al limón con ensalada verde	Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)	Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos, tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens	Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)
Veal meatballs with vegetables & roasted potato	Lemon roast chicken with green salad	Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)	Homemade tuna pie and mixed salad	Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"
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 719 Líp 36,8 Prot 23,8 HdC 73	kcal 678 Líp 20,2 Prot 30,4 HdC 94	kcal 680 Líp 23,1 Prot 27,0 HdC 91	kcal 725 Líp 23,6 Prot 27,0 HdC 101	kcal 659 Líp 29,5 Prot 48,5 HdC 50

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz caldoso con verduras								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa vegetariana a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa casera de verduras (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
Falafel (1,9,10) con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)								Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Falafel & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinaited diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno (1,6,10)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)								Salmón con tomate y ensalada (4)								Fajitas de pollo (cebolla, pimienta verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Vegetarian "meatballs" with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambledd egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz caldoso con verduras								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa vegetariana a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa casera de verduras (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
Falafel (1,9,10) con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)								Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Falafel & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno (1,6,10)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)								Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos, tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Vegetarian "meatballs" with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade tuna pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Milanesa (6,7)								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes sin gluten al horno (12)								Pasta sin alérgenos 3 Delicias (cebolla, pimientó, zanahoria)							
Milanese style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles (allergen free)							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimientó, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana con pasta sin alérgenos salteada								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimientó, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with allergen free pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)								Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup (allergen free noodles)								Vegetable couscous (allergen free)							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Breaded fish fillet and salad								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta sin alérgenos con salsa boloñesa vegetal (6)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (pasta sin alérgenos)							
Pumpkin and carrot soup								Allergen free pasta with bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Salmón con tomate y ensalada (4)								Fajitas de pollo (cebolla, pimientó verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (fajitas sin gluten)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz caldoso con verduras								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa casera de verduras (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)								Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)								Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos, tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade tuna pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
<u>Arroz caldoso con verduras</u>								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
<u>Escalope de pollo c/parrillada verduras</u> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1,3,6,10)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								<u>Hamburguesa vegetariana a la Jardinera con patatas dado</u> (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Chicken scallop & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								<u>Sopa casera de verduras</u> (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
<u>Falafel</u> (1,9,10) <u>con champiñones y patatitas a las finas hierbas</u> (12)								<u>Taquitos de pavo salteados con ensalada</u> (lechuga, maíz, zanahoria)								<u>Tortilla francesa de queso con puré de patata casero</u> (3,7,12)								<u>Garbanzos salteados con vegetales</u> (patata, zanahoria,...)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Falafel & mushrooms served with herby potatoes								Diced turkey & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								<u>Guiso de patatas con vegetales</u> (12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato and vegetables casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
<u>Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno</u> (1,6,10)								Pollo asado al limón con ensalada verde								<u>Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada</u> (3)								<u>Empanada casera de pisto</u> (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ensalada								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Vegetarian "meatballs" with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade "pisto" pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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

Menú sin champiñones ni carne de cerdo (Halal) - FEBRUARY 2026

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
<u>Arroz caldoso con verduras</u>								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pollo (*) en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								<u>Hamburguesa vegetariana a la Jardinera (no champiñones) con patatas dado (6,10,11,12)</u>								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimienta, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Chicken (*) ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
<u>Muslitos de pollo (*) con patatitas a las finas hierbas (12)</u>								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								<u>Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)</u>								<u>Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)</u>								Daditos de pollo (*) adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Chicken (*) served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo (*) y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
<u>Albóndigas vegetales con verduritas (no champiñones) y patatas al horno (6,7,9,10,12)</u>								Pollo (*) asado al limón con ensalada verde								<u>Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)</u>								Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos, tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens								Fajitas de pollo (*) (cebolla, pimienta verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Vegetarian meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade tuna pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

(*) Carne con certificado Halal.

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

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Milanesa (6,7)								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacñ y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimientto, zanahoria) (1,3,6,10)							
Milanesa style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacñ, pimientto, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimientto, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Breaded fish fillet and salad								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Salmón con tomate y ensalada (4)								Fajitas de pollo (cebolla, pimientto verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
<u>Arroz caldoso con verduras</u>								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								Home made vegetables soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								<u>Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)</u>								<u>Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)</u>								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Cheesy omelette served with mashed potato								Chick-peas stewed with potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								<u>Huevos revueltos con calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)</u>								<u>Salmón con tomate y ensalada (4)</u>								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Milanesa (6,7)								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes sin gluten al horno (12)								Pasta sin alérgenos 3 Delicias (cebolla, pimientó, zanahoria)							
Milanese style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles (allergen free)							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimientó, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana con pasta sin alérgenos salteada								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimientó, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with allergen free pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)								Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup (allergen free noodles)								Vegetable couscous (allergen free)							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Breaded fish fillet and salad								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta sin alérgenos con salsa boloñesa vegetal (6)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (pasta sin alérgenos)							
Pumpkin and carrot soup								Allergen free pasta with bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Salmón con tomate y ensalada (4)								Fajitas de pollo (cebolla, pimientó verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (fajitas sin gluten)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
<u>Arroz Milanesa (3,6). Sin queso.</u>								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)							
Milanese style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Postre soja vainilla (6) / Soya dessert							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)								Magro de cerdo guisado <u>con patata asada</u> (12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) <u>con berenjena asada con tomate y orégano</u>							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Breaded fish fillet and salad								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and oregano							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Postre soja vainilla (6) / Soya dessert							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
<u>Albóndigas de ternera sin alérgenos con verduritas y patatas al horno (12)</u>								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								<u>Salmón con tomate y ensalada (4)</u>								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Allergen free veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Salmon cooked in tomato sauce and salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Postre soja vainilla (6) / Soya dessert							

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						
2							3							4 - SUSTAINABLE DAY							5 - Student favourites!							6 - ORIENTAL FRIDAY						
Boniato asado							Acelgas salteadas con AOVE y sal							Rehogado de verduras tiernas (berenjena, pimiento verde, tomate)							Puré de calabacín y puerros (SIN PATATA)							Espinacas salteadas con AOVE y sal						
Roasted sweet potato							Sautéed chards							Sautéed vegetables							Courgettes and leek purée (NO POTATO)							Sautéed spinach						
Salmón al horno con ensalada de tomate (4)							Ragout de pavo a la plancha (no ajo ni cebolla)							Filete de merluza a la plancha con tomate grillé (asado, no cebolla ni ajo) (4)							Hamburguesa de ternera casera (carne picada, no ajo ni cebolla) a la plancha							Pollo salteado con ensalada de lechuga y tomate						
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies							Diced turkey ragout							Grilled fish fillet and roasted tomato							Grilled hamburger (home made)							Sautéed chicken & salad (lettuce and raw tomato)						
Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)						
9							10							11							12							13 - MOROCCAN FRIDAY						
Rehogado de verduras tiernas (berenjena, pimiento verde, tomate)							Boniato asado							Daditos de calabacín a las finas hierbas							Espinacas salteadas con AOVE y sal							Sopa de pescado (sin arroz ni pasta) (2,4,14)						
Sautéed vegetables							Roasted sweet potato							Herby zucchini							Sautéed spinach							Fish soup (no rice, no pasta)						
Ternera guisada con champiñones (no ajo ni cebolla)							Fil. De merluza a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)							Magro de cerdo salteado con AOVE y especias c/ensalada lechuga y tomate							Carne de ternera con zanahorias							Daditos de pollo a la plancha con berenjena asada con tomate y orégano						
Stewed veal & mushrooms (no garlic, no onion)							Grilled fish fillet and salad							Sautéed pork meat and salad (lettuce and tomato)							Veal meat and carrots							Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato						
Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)						
16							17							18							19							20						
SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS						
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC				
23							24 Parent Lunch suggestions							25							26							27 - MEXICAN FRIDAY						
Puré de zanahoria (no patata)							Espinacas salteadas con AOVE y sal							Sopa de pescado (sin arroz ni pasta) (2,4,14)							Boniato asado							Sopa de pollo y maiz (SIN FIDEOS)						
Creamy of carrot soup							Sautéed spinach							Fish soup (no rice, no pasta)							Roasted sweet potato							Chicken & sweetcorn soup (NO PASTA)						
Fil. De salmón a la plancha con tomate asado (4)							Pollo asado al limón con lechuga aliñada (no ajo)							Filete de merluza a la plancha con tomate grillé (asado, no cebolla ni ajo) (4)							Hamburguesa de ternera casera (carne picada, no ajo ni cebolla) a la plancha							Filete de pollo a la plancha con pimientos verdes fritos/horno						
Grilled salmon & roasted potato							Lemon roast chicken with green salad							Grilled fish fillet and roasted tomato							Grilled hamburger (home made)							Grilled chicken fillet and fried peppers						
Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)							Fruta de la permitida (ver listado)						

INDICACIONES BÁSICAS:

- NO HUEVO, NO LECHE, NO FRUTOS SECOS, NO DERIVADOS DE SOJA

- NO PAN (TRAE DE CASA)

- NO PASTAS NI ARROCES

- ALIMENTOS PROHIBIDOS: TODAS LAS LEGUMBRES, CEBOLLA, AJO, PATATA, BRÓCOLI, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, JUDÍAS VERDES, COLIFLOR, COLES DE BRUSELAS, REPOLLO.

LUNES / MONDAY							MARTES / TUESDAY							MIÉRCOLES / WEDNESDAY							JUEVES / THURSDAY							VIERNES / FRIDAY											
2							3							4 - SUSTAINABLE DAY							5 - Student favourites!							6 - ORIENTAL FRIDAY											
<u>Arroz caldoso con verduras</u>							Crema de guisantes							Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)							Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)							Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)											
Soupy rice and vegetables							Creamy of peas soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles											
<u>Tiras mediterráneas c/parrilada verduras</u> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (6)							<u>Daditos de tofu en salsa de manzana c/pasta integral salteada</u> (1,3,6,10)							Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)							<u>Hamburguesa vegetariana a la Jardinera con patatas dado</u> (6,10,11,12)							<u>Seitán salteado al estilo kung Pao</u> (no f.secos) <u>c/verduras salteadas</u> (pimiento, cebolla, tomate) (1,6)											
Plant based strips & Mediterranean grilled veggies							Diced tofu in apple sauce with whole grain pasta							Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)							Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes							Kung Pao style seitan & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)											
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											
9							10							11							12							13 - MOROCCAN FRIDAY											
Judías verdes con tomate (elaboración casera)							Arroz caldoso con verduras							Coliflor Orly casera (con harina de maíz)							<u>Sopa casera de verduras</u> (1,3,6,10)							Cous cous con verduritas (1,6,10)											
Green beans and homemade tomato sauce							Rice in broth & vegetables							Homemade cauliflower orly							Home made vegetables soup							Vegetable couscous											
<u>Falafel</u> (1,9,10) <u>con champiñones y patatitas a las finas hierbas</u> (12)							<u>Nuggets vegetales con ensalada</u> (lechuga, maíz, zanahoria) (1,6)							<u>Tortilla francesa de queso con puré de patata casero</u> (3,7,12)							<u>Garbanzos salteados con vegetales</u> (patata, zanahoria,...)							<u>Daditos de tofu adobados</u> (al horno) <u>con berenjena asada con tomate y queso</u> (1,6)											
Falafel & mushrooms served with herby potatoes							Vegetarian nuggets & salad (lettuce, maize, carrot)							Cheesy omelette served with mashed potato							Chick-peas stewed with potatoes and carrots							Marinated diced tofu with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese											
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											
16							17							18							19							20											
SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS							SCHOOL HOLIDAYS											
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23							24 Parent Lunch suggestions							25							26							27 - MEXICAN FRIDAY											
Crema de calabaza y zanahoria							Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)							Guiso de patatas con vegetales (12)							Lentejas ecológicas estofadas con verduras							<u>Sopa de vegetales y maíz</u> (1,3,6,10)											
Pumpkin and carrot soup							Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce							Potato and vegetables casserole (12)							Organic lentils soup							Vegetables & sweetcorn soup											
<u>Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno</u> (1,6,10)							<u>Bocados de "pollo" (Heura) vegenos con ensalada verde</u> (6)							<u>"Tortilla" de calabacín (harina de garbanzos) c/ens.tomate, lechuga y zanahoria rallada</u>							<u>Empanada casera de pisto</u> (1,3,4,5,6,7,8,11) <u>c/ensalada</u>							<u>Fajitas de tofu</u> (cebolla, pimiento verde y rojo) <u>con ens. "Pico de Gallo"</u> (1,6)											
Vegetarian "meatballs" with vegetables & roasted potato							Plant based strips with green salad							Zucchini "omelette" (chickpea flour) and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)							Homemade "pisto" pie and mixed salad							Tofu Fajitas with "Pico de Gallo"											
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											

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Milanesa (6,7)								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas con arroz (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)							
Milanesa style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables,r ice								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado y arroz (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate y arroz (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera y arroz (con harina de maíz)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly & rice								"Cocido" soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) con arroz, berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras y arroz								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno y arroz (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientosm tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambledd egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade tuna pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Milanesa (6,7)								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimientto, zanahoria) (1,3,6,10)							
Milanesa style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Escalope de pollo c/parrillada verduras (berenjena, calabacín, pimientto, tomate, cebolla) (1,3,6,10)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimientto, cebolla, tomate)							
Chicken scallop & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Taquitos de pavo salteados con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (7)							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Diced turkey & salad (lettuce, maize, carrot)								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales (12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato and vegetables casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Empanada casera de pisto (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ensalada								Fajitas de pollo (cebolla, pimientto verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade "pisto" pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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															
2				3				4 - SUSTAINABLE DAY				5 - Student favourites!				6 - ORIENTAL FRIDAY															
Arroz Milanesa (6,7)				Crema de guisantes				Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)				Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)				Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimienta, zanahoria) (1,3,6,10)															
Milanesa style rice				Creamy of peas soup				Organic beans soup & vegetables				Courgettes and leek purée with oven-baked croutons				Chinese style noodles															
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)				Daditos de tofu en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)				Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)				Hamburguesa vegetariana a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)				Seitán salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate) (1,6)															
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies				Diced tofu in apple sauce with whole grain pasta				Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)				Vegetarian burger with vegetables and diced potatoes				Kung Pao style seitan & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)															
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															
9				10				11				12				13 - MOROCCAN FRIDAY															
Judías verdes con tomate (elaboración casera)				Arroz caldoso con verduras				Coliflor Orly casera (con harina de maíz)				Sopa casera de verduras (1,3,6,10)				Cous cous con verduritas (1,6,10)															
Green beans and homemade tomato sauce				Rice in broth & vegetables				Homemade cauliflower only				Home made vegetables soup				Vegetable couscous															
Falafel (1,9,10) con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)				Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)				Tortilla francesa de queso con puré de patata casero (3,7,12)				Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)				Daditos de tofu adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y queso (1,6)															
Falafel & mushrooms served with herby potatoes				Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)				Cheesy omelette served with mashed potato				Chick-peas stewed with potatoes and carrots				Marinated diced tofu with roasted aubergines topped with tomato and melted cheese															
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															
16				17				18				19				20															
SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS				SCHOOL HOLIDAYS															
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23				24 Parent Lunch suggestions				25				26				27 - MEXICAN FRIDAY															
Crema de calabaza y zanahoria				Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)				Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)				Lentejas ecológicas estofadas con verduras				Sopa de vegetales y maíz (1,3,6,10)															
Pumpkin and carrot soup				Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce				Potato, fish and vegetable casserole (12)				Organic lentils soup				Vegetables & sweetcorn soup															
Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno (1,6,10)				Bocados de "pollo" (Heura) vegenos con ensalada verde (6)				Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)				Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientosm tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens				Fajitas de tofu (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1,6)															
Vegetarian "meatballs" with vegetables & roasted potato				Plant based strips with green salad				Scrambled egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)				Homemade tuna pie and mixed salad				Tofu Fajitas with "Pico de Gallo"															
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															

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							
2								3								4 - SUSTAINABLE DAY								5 - Student favourites!								6 - ORIENTAL FRIDAY							
<u>Arroz Milanesa (6). Sin queso.</u>								Crema de guisantes								Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)								Tallarines 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)							
Milanesa style rice								Creamy of peas soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)								Ragout de pavo en salsa de manzana c/pasta integral salteada (1,3,6,10)								Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3,12)								Hamburguesa de Ternera a la Jardinera con patatas dado (6,10,11,12)								Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)							
Grilled salmon & Mediterranean grilled veggies								Turkey ragout in apple sauce with whole grain pasta								Potato omelette served with roasted tomatoes (3,12)								Beef burger with vegetables and diced potatoes								Kung Pao style chicken & sautéed veggies (pepper, onion, tomato)							
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							
9								10								11								12								13 - MOROCCAN FRIDAY							
Judías verdes con tomate (elaboración casera)								Arroz caldoso con verduras								Coliflor Orly casera (con harina de maíz)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Cous cous con verduritas (1,6,10)							
Green beans and homemade tomato sauce								Rice in broth & vegetables								Homemade cauliflower orly								"Cocido" soup								Vegetable couscous							
Ternera guisada con champiñones y patatitas a las finas hierbas (12)								Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Magro de cerdo guisado con puré de patata casero (7,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)								Daditos de pollo adobados (al horno) <u>con berenjena asada con tomate y orégano</u>							
Stewed veal & mushrooms served with herby potatoes								Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Pork meat stew served with mashed potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Marinated diced chicken with roasted aubergines topped with tomato and oregano							
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							
16								17								18								19								20							
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS							
kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC		kcal		Líp		Prot		HdC	
23								24 Parent Lunch suggestions								25								26								27 - MEXICAN FRIDAY							
Crema de calabaza y zanahoria								Pasta integral con salsa boloñesa vegetal (1,3,6,10)								Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)								Lentejas ecológicas estofadas con verduras								Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)							
Pumpkin and carrot soup								Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce								Potato, fish and vegetable casserole (12)								Organic lentils soup								Chicken & sweetcorn soup							
Albóndigas de ternera con verduritas y patatas al horno (6,7,9,10,12)								Pollo asado al limón con ensalada verde								Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)								Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos tomate (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ens								Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato								Lemon roast chicken with green salad								Scrambledd egg with ham and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)								Homemade tuna pie and mixed salad								Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"							
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							

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