

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 ecológicas 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 pea 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									
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	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 pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles						
Salmón al horno con parrilada de verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)							Taquitos de pavo a la plancha 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							Grilled diced turkey 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 rehogadas (sin tomate)							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 (no 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 calabacín con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)							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 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	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 (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 pea soup								Organic beans soup & vegetables								Courgettes and leek purée with oven-baked croutons								Chinese style noodles							
Salmón al horno con parrilada de verduras (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4), NO BERENJENA								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) con ensalada de 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 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		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		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 (no berenjenas) 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, 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								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							

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 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 pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles											
Salmón al horno con parrilada 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)							<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)											
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)							<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)							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</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							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 maiz (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 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)							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							Scrambledd 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	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 ecológicas 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 pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles						
Salmón al horno con parrilada 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	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 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 pea soup					Organic beans soup & vegetables					Courgettes and leek purée with oven-baked croutons					Chinese style noodles											
Salmón al horno con parrilada 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 (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)					<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					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	
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 maiz (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, pimientto verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)											
Veal 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	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 pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles														
Salmón al horno con parrilada 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)							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							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)							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														
Muslitos de pollo (*) 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)														
Chicken (*) & 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				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 (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)														
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	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 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)											
Milanesa style rice					Creamy pea soup					Organic beans soup & vegetables					Courgettes and leek purée with oven-baked croutons					Chinese style noodles											
Salmón al horno con parrilada 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)					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	
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, 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)					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 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)											
Milanesa style rice					Creamy pea soup					Organic beans soup & vegetables					Courgettes and leek purée with oven-baked croutons					Chinese style noodles (allergen free)											
Salmón al horno con parrilada 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	
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 maiz (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 Milanesa (6,7)							Crema de guisantes							Judías blancas ecologicas campesinas (estofadas con verduras)							Puré de calabacín y puerros con picatostes al horno (1,12)							Pasta sin alérgenos 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria)						
Milanesa style rice							Creamy pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles (allergen free)						
Salmón al horno con parrilada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)							Ragout de pavo en salsa de manzana <u>con pasta sin alérgenos salteada</u>							<u>"Tortilla" española elaborada con harina de garbanzos (sin huevo) c/tomate grillé (asado) (12)</u>							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 allergen free pasta							Potato omelette (chickpea flour) served with roasted tomatoes							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)							<u>Cous cous con verduritas (pasta sin alérgenos)</u>						
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)							<u>Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)</u>							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							<u>Pasta sin alérgenos con salsa boloñesa vegetal (6)</u>							Guiso de patatas con vegetales y pescado (4,12)							Lentejas ecológicas estofadas con verduras							<u>Sopa de pollo y maíz (pasta sin alérgenos)</u>						
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							<u>"Tortilla" de calabacín (harina de garbanzos) c/ens.tomate, lechuga y zanahoria rallada</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							Zucchini "omelette" (chickpea flour) 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						
Parrillada de verduras							Guisantes al natural (aderezado con AOVEy sal)							Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)							Puré de calabacín y puerros (12)							Pasta integral 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria) (1,3,6,10)						
Grilled vegetables							Sautéed peas							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée							Chinese style noodles (whole grain pasta)						
Salmón al horno con guarnición de arroz hervido (4)							Taquitos de pavo a la plancha c/pasta integral salteada (1,3,6,10)							Tortilla francesa con tomate grillé (asado) (3)							Hamburguesa de Ternera a la plancha con jardinera de verduras a vapor (6,10,11,12)							Pollo salteado c/verduras salteadas (pimiento, cebolla, tomate)						
Grilled salmon & steamed rice							Grilled diced turkey with whole grain pasta							Plain omelette served with roasted tomatoes (3,12)							Beef burger with boiled vegetables							Sautéed 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 al vapor							Arroz caldoso con verduras							Coliflor salteada al pimentón							Sopa casera de verduras (1,3,6,10)							Cous cous con verduritas (1,6,10)						
Steamed green beans							Rice in broth & vegetables							Cauliflower and paprika							Home made vegetables soup							Vegetable couscous						
Ternera salteada con guarnición de champiñones (12)							Fil. De merluza a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)							Magro de cerdo salteado con AOVE y especias y ensalada							Garbanzos salteados con vegetales (patata, zanahoria,...)							Fil. De pollo a la plancha con berenjena asada con tomate y orégano						
Stewed veal & served with mushrooms							Grilled fish fillet and salad							Sautéed pork meat and salad							Chick-peas stewed with potatoes and carrots							Grilled chicken with roasted aubergines topped with 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						
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						
Calabaza y zanahoria al horno aderezadas con finas hierbas							Pasta integral al aggio e olio (1,3,6,10)							Verduras rehogadas con AOVE y sal							Lentejas ecológicas estofadas con verduras							Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10)						
Pumpkin and carrot tossed with herby							Wholemeal pasta							Sautéed vegetables							Organic lentils soup							Chicken & sweetcorn soup						
Fil. De pescado a la plancha (merluza) con verduritas (4)							Pollo asado al limón (retirar piel antes de consumo) con ensalada verde							Huevos revueltos con calabacin con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3)							Salmón a la plancha y ensalada (4)							Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (1)						
Grilled fillet fish served with vegetables							Lemon roast chicken with green salad							Scrambled egg with zucchini and salad (fresh tomato, lettuce and shredded carrot)							Grilled salmon 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 pea soup				Organic beans soup & vegetables				Courgettes and leek purée with oven-baked croutons				Chinese style noodles															
Tiras mediterráneas c/parrillada verduras (berenjena, calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (6)				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)															
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)				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)				Nuggets vegetales con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,6)				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				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	
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)				Ensalada de arroz integral con vegetales				Sopa de vegetales y maíz (1,3,6,10)															
Pumpkin and carrot soup				Wholemeal pasta with Bolognese (plant based) sauce				Potato and vegetables casserole (12)				Brow rice salad & vegetables				Vegetables & sweetcorn soup															
Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno (1,6,10)				Bocados de "pollo" (Heura) vegenos con ensalada verde (6)				"Tortilla" de calabacín (harina de garbanzos) c/ens.tomate, lechuga y zanahoria rallada				Empanada casera de pisto (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ensalada				Fajitas de tofu (cebolla, pimienta verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (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 (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 pea 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)					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)											
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)					<u>Taquitos de pavo salteados con ensalada</u> (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	
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 maiz (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)					<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)											
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 "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	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). Sin queso.							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 pea soup							Organic beans soup & vegetables							Courgettes and leek purée with oven-baked croutons							Chinese style noodles						
Salmón al horno con parrilada 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							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 con patata asada (12)							Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) (12)							Daditos de pollo adobados (al horno) con berenjena asada con tomate y orégano						
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						
Albóndigas de ternera sin alérgenos con verduritas y patatas al horno (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, pimienta 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	Altramuzes	Moluscos