

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)														
Milanesa style rice										Sautéed peas & paprika					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														
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	Siésamo	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		Brócoli rehogado con ajitos		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		Broccoli & garlic		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)		<u>Hamburguesa de Ternera a la Jardinera (sin judías ni habas) con patatas dado (6,10,11,12)</u>		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							
Puré de calabacín (12)		Arroz caldoso con verduras		Coliflor Orly casera (con harina de maíz)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Cous cous con verduritas (no judías ni habas) (1,6,10)							
Creamy of zucchini soup		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							
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 (no judías ni habas) 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 judías ni habas) 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	Altramuces	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 AOVE y 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
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 verduras (4)					Pollo asado al limón (retirar piel antes de consumo) con ensalada verde					Huevos revueltos con calabacín 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	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 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 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 (pimienta, 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
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, pimienta 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							
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 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, pimienta, 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 vegetariana a la Jardinera con patatas dadas (6,10,11,12)					Pollo salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimienta, 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)					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)					Taquitos de pavo salteados con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)					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					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
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 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 pisto (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ensalada					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 "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 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, 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)					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)					Fil. De merluza a la andaluza casera (harina de maíz) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)					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					Breaded fish fillet and salad					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
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							
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 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)					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 (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)					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	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 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 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)					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	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 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 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)					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	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 ecológicas campesinas (estofadas con verduras)					Puré de calabacín y puerros con picatostes sin gluten al horno (12)					Pasta sin alérgenos 3 Delicias (cebolla, pimiento, zanahoria)							
Milanesa 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, pimiento, tomate, cebolla) (4)					Ragout de pavo en salsa de manzana <u>con pasta sin alérgenos salteada</u>					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 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)					<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
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					Huevos revueltos con york con ens. De tomate, lechuga y zanahoria rallada (3,6)					<u>Salmón con tomate y ensalada (4)</u>					<u>Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (fajitas sin gluten)</u>							
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							
Arroz Milanesa (6). Sin queso.					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, pimiento, zanahoria)							
Milanesa 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, pimiento, tomate, cebolla) (4)					Ragout de pavo en salsa de manzana <u>con pasta sin alérgenos salteada</u>					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 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					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 (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 <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
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							
<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>					<u>Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ens. "Pico de Gallo" (fajitas sin gluten)</u>							
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							
Arroz Milanesa (3,6). Sin queso.					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 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 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
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, 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							
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 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) 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							
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)					Brócoli con 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)					Broccoli & rice					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, 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	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 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 of peas 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 dadas (6,10,11,12)					Seitán salteado al estilo kung Pao (no f.secos) c/verduras salteadas (pimienta, 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 (1,2)					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)					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 and vegetables casserole (12)					Organic lentils soup					Vegetables & sweetcorn soup							
Albóndigas vegetales con verduritas y patatas al horno (1,6,10)					Bocados de "pollo" (Heura) vegeños 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	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 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 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 (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1,3,6,10)</u>					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 (lechuga, maíz, zanahoria)</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 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 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)					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. lechuga y zanahoria rallada (3,6)					Empanada casera de pisto (1,3,4,5,6,7,8,11) c/ensalada (sin tomate)					Fajitas de pollo (cebolla, pimiento verde y rojo) con ensalada (sin tomate) (1)							
Veal meatballs with vegetables & roasted potato					Lemon roast chicken with green salad					Scrambled egg with ham and salad (lettuce and shredded carrot)					Homemade "pisto" pie and mixed salad					Chicken Fajitas with salad (no raw 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							

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