



LUNES							MARTES							MIÉRCOLES									
7							8							9									
Judías verdes salteadas							Macarrones integrales al estilo Carbonara (1,3,6,7,10)							Salmorejo Cordobés (tomate, ajo, pan blanco, AOVE) (1,3,12)									
Albóndigas de ternera a la jardinera (6,10,11,12)							Fil. De merluza al horno con ajo y pimentón (4)							Tortilla española de patata y cebolla (3)									
Falafel con salsa de yogur (1,6,7)							Berenjena rellena de vegetales y boloñesa vegetal (prot. Soja/guisante) (1,6)							Fajitas de verduras y tiras mediterráneas (prot. Soja) (1,6)									
Patatas dado al horno (12)							Brócoli rehogado al pimentón							Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)									
Daditos de calabacín salteados							Espárragos con mahonesa (3,6)							Champiñones salteados									
Ensalada variada con huevo duro (3)							Ensalada de la casa							Ensalada variada con atún claro (4)									
Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada									
kcal	803,7	Lip	35,3	Prot	34,4	HdC	87	kcal	741,2	Lip	21,1	Prot	38,4	HdC	100	kcal	743,9	Lip	31,1	Prot	29,9	HdC	86
14							15							16									
Spaghetti integrales con tomate (1,3,6,10)							Garbanzos ecológicos estofados							Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)									
Bacalao a la Portuguesa (2,4,12,14)							Wok de boloñesa vegetal (soja texturizada) (6)							Magro de cerdo (carne fresca) estofados con vegetales									
Tortilla francesa de queso (3,7)							Brocheta de pollo adobada a la plancha							Hamburguesa de vegetal (kale y quinoa) al horno con cebolla (1,6,8)									
Croquetas vegetales (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)							Quinoa con vegetales (pimiento, cebolla, zanahoria)							Patatas dado (12)									
Pimientos verdes fritos							batata asada							Calabacín y calabaza salteada									
Hummus con crudités							Ensalada Mediterránea (3,4)							Ensalada del cheff									
Ensalada con aliño agrídulce (6,12)																							
Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada									
kcal	741,8	Lip	21,3	Prot	37,2	HdC	100	kcal	702,1	Lip	25,5	Prot	27,9	HdC	90	kcal	767,3	Lip	43,7	Prot	27,9	HdC	66
21							22							23									
Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10)							Arroz (integral) con salsa casera de tomate							Guisantes con cachelos									
Pinchos Morunos (cerdo) a la plancha							Filete de rape con refrito de ajo y pimentón (2,4,14)							Empanada casera de pisto al horno (1,3,5,6,7,8,10,11)									
Tiras de Heura Mediterráneas al horno (proteína soja) (1,6)							Calabacín rellenos de prot. soja y vegetales (1,6)							Empanada casera de atún claro y pisto al horno (1,3,4,5,6,7,8,10,11)									
Ragout de pavo (guiso) con champiñones																							
Patatas panadera (12)							Verduras a la parrilla							Ensaladilla Rusa (3,4,6)									
Calabaza asada							Patatas dado (12)							Calabacín a la plancha con especias									
Ensalada con huevo duro (3)							Ensalada del Cheff							Ensalada verde									
Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada									
kcal	684,7	Lip	25,1	Prot	31,1	HdC	84	kcal	716,7	Lip	24,0	Prot	27,5	HdC	98	kcal	684,7	Lip	25,1	Prot	31,1	HdC	84
28							29							30									
Macarrones integrales Cacio e Pepe (1,3,6,7,10)							Lentejas ecológicas estofadas con verduras							Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)									
Omelette de queso (3,7)							Fil. de merluza en salsa de tomate y pimientos (4)							Hamburguesa de ternera al grill (6,10,11,12)									
Albóndigas vegetarianas en salsa (prot. Guisante) (1,6)							Filete de pollo a las finas hierbas							Boloñesa vegetal (soja) y vegetales sobre cama de berenjena (6)									
Calabacín relleno de tofu y vegetales (1,6)							Calabacín relleno de tofu y vegetales (1,6)																
Patatas fritas							Batata asada							Verduras a la plancha									
Champiñones con bacon							Escalivada							Patatas dado al horno (12)									
Ensalada de la Casa							Ensalada mixta							Ensalada de la Casa									
Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada									
kcal	817,4	Lip	27,8	Prot	22,5	HdC	119	kcal	713,0	Lip	19,0	Prot	45,6	HdC	90	kcal	702,3	Lip	23,5	Prot	36,3	HdC	86

VIERNES							
4 - MEDITERRANEAN FRIDAY							
Arroz (blanco) con salsa casera de tomate							
Pollo asado al laurel							
Tiras Mediterráneas salteadas (Heura) (1,6)							
Ensalada de garbanzos (ecológicos) con picadillo de tomate, pimientos y cebolla							
Champiñones salteados							
Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)							
Postre casero (1,3,6,7,10)							
kcal	711,3	Lip	29,7	Prot	41,3	HdC	70
11 - ORIENTAL FRIDAY							
Arroz Tres Delicias (huevo, guisantes, zanahoria) (3)							
Fil. de pollo Katsu al estilo Japonés con salsa de curry (1,3,6,7,10)							
Daditos de tofu a la plancha servidos con salsa de curry (6; no empanado)							
Rollitos de primavera al horno (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14)							
Zanahorias baby salteadas							
Ensalada oriental (10)							
Postre casero (1,3,6,7,10)							
kcal	724,6	Lip	21,6	Prot	43,4	HdC	89
18 - COSTA RICAN FRIDAY							
Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)							
Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (1)							
Quesadilla vegana con cebolla caramelizada (1,6)							
Tricolor de pimientos							
Guacamole							
Ensalada de la casa (3,4)							
Postre casero (1,3,6,7,10)							
kcal	755,9	Lip	24,3	Prot	42,0	HdC	92
25 - INDIAN FRIDAY							
Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)							
Pollo al curry (7)							
Tofu al curry (1,6,10,12)							
Arroz blanco							
Zanahorias baby							
Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)							
Postre casero (1,3,6,7,10)							
kcal	753,0	Lip	31,2	Prot	46,2	HdC	72

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



Menú secundaria sin carne de cerdo ni derivados - Septiembre 2026

Menú realizado por departamento de nutrición de la empresa y revisado por Operations (Hastings School).

VIERNES			
4 - MEDITERRANEAN FRIDAY			
Arroz (blanco) con salsa casera de tomate			
Pollo asado al laurel			
Ensalada de garbanzos (ecológicos) con picadillo de tomate, pimientos y cebolla			
Champiñones salteados			
Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)			
Postre casero (1,3,6,7,10)			
11 - ORIENTAL FRIDAY			
Arroz Tres Delicias (huevo, guisantes, zanahoria) (3)			
Fil. de pollo Katsu al estilo Japonés con salsa de curry (1,3,6,7,10)			
Rollitos de primavera al horno (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14)			
Zanahorias baby salteadas			
Ensalada oriental (10)			
Postre casero (1,3,6,7,10)			
18 - COSTA RICAN FRIDAY			
Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)			
Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (1)			
Tricolor de pimientos			
Guacamole			
Ensalada de la casa (3,4)			
Postre casero (1,3,6,7,10)			
25 - INDIAN FRIDAY			
Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)			
Pollo al curry (7)			
Arroz blanco			
Zanahorias baby			
Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)			
Postre casero (1,3,6,7,10)			
LUNES			
7			
Judías verdes salteadas	Macarrones integrales con tomate (1,3,6,10)	Salmorejo Cordobés (tomate, ajo, pan blanco, AOVE) (1,3,12), NO jamón	Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Albóndigas de ternera a la jardinera (6,10,11,12)	Fil. De merluza al horno con ajito y pimentón (4)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Calamares a la Andaluza (1,2,3,4,6,10,14)
Patatas dado al horno (12)	Brócoli rehogado al pimentón	Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)	Coles de bruselas salteadas
Daditos de calabacín salteados	Espárragos con mahonesa (3,6)	Champiñones salteados	Cous Cous (1,6,10)
Ensalada variada con huevo duro (3)	Ensalada de la casa	Ensalada variada con atún claro (4)	Ensalada del chef
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
14			
Spaghetti integrales con tomate (1,3,6,10)	Garbanzos ecológicos estofados	Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Patatas guisadas con verduras (12)
Tortilla francesa de queso (3,7)	Brocheta de pollo adobada a la plancha	Hamburguesa de vegetal (kale y quinoa) al horno con cebolla (1,6,8)	Salmón a la plancha (4)
Pimientos verdes fritos	Quinoa con vegetales (pimiento, cebolla, zanahoria)	Patatas dado (12)	Mini-pizza de berenjena (orégano, tomate y queso) (7)
Hummus con crudités	batata asada	Calabacín y calabaza salteada	Ensalada de pasta (1,3,4,6,7,10)
Ensalada con aliño agrí dulce (6,12)	Ensalada Mediterránea (3,4)	Ensalada del chef	Ensalada verde
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
21			
Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10)	Arroz (integral) con salsa casera de tomate	Guisantes con cachelos	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras
Tiras de Heura Mediterráneas al horno (proteína soja) (1,6)	Ragout de pavo (guiso) con champiñones	Empanada casera de atún claro y pisto al horno (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Tortilla española (3)
Patatas panadera (12)	Verduras a la parrilla	Ensaladilla Rusa (3,4,6)	Cus-cus (1,6,10)
Calabaza asada	Patatas dado (12)	Calabacín a la plancha con especias	Gazpacho (1)
Ensalada con huevo duro (3)	Ensalada del Chef	Ensalada verde	Ensalada mixta (4)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
28			
Macarrones integrales Cacio e Pepe (1,3,6,7,10)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	
Omelette de queso (3,7)	Fil. de merluza en salsa de tomate y pimientos (4)	Hamburguesa de ternera al grill (6,10,11,12)	
Patatas fritas	Batata asada	Verduras a la plancha	
Champiñones rehogados (no bacon)	Escalivada	Patatas dado al horno (12)	
Ensalada de la Casa	Ensalada mixta	Ensalada de la Casa	
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	
MARTES			
8			
MIÉRCOLES			
9			
JUEVES			
10			
17			
23			
24			
29			
30			

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



Menú secundaria sin gluten - Septiembre 2026

Menú realizado por departamento de nutrición de la empresa y revisado por Operations (Hastings School).

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES																															
7		8		9		10		11 - ORIENTAL FRIDAY																													
Judías verdes salteadas		Macarrones sin alérgenos al estilo Carbonara (7)		Salmorejo Cordobés (tomate, ajo, pan SIN GLUTEN, AOVE) (3,12)		Lentejas ecológicas estofadas con chorizo		Arroz Tres Delicias (huevo, guisantes, zanahoria) (3)																													
Albóndigas de ternera a la jardinera (6,10,11,12)		Fil. De merluza al horno con ajito y pimentón (4)		Tortilla española de patata y cebolla (3)		Calamares a la Andaluza (harina de maíz; 2,4,14)		Fil. de pollo Katsu al estilo Japonés con salsa de curry (elaborado con harina de maíz, sin gluten ni huevo)																													
Patatas dado al horno (12)		Brócoli rehogado al pimentón		Ensalada de pasta (sin alérgenos; 4)		Coles de bruselas salteadas		Zanahorias baby salteadas																													
Daditos de calabacín salteados		Espárragos con mahonesa (3,6)		Champiñones salteados		Cous Cous (sin alérgenos)		Ensalada oriental (10)																													
Ensalada variada con huevo duro (3)		Ensalada de la casa		Ensalada variada con atún claro (4)		Ensalada del chef		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																															
14		15		16		17		18 - COSTA RICAN FRIDAY																													
Spaghetti sin alérgenos con tomate		Garbanzos ecológicos estofados		Coliflor Orly casera (elaborada con harina de maíz, sin huevo)		Patatas riojanas (con vegetales y rodaja de chorizo) (12)		Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																													
Bacalao a la Portuguesa (2,4,12,14)		Brocheta de pollo adobada a la plancha		Magro de cerdo (carne fresca) estofados con vegetales		Salmón a la plancha (4)		Quesadilla (sin gluten) de pollo con cebolla caramelizada																													
Pimientos verdes fritos		Quinoa con vegetales (pimiento, cebolla, zanahoria)		Patatas dado (12)		Mini-pizza de berenjena (orégano, tomate y queso) (7)		Tricolor de pimientos																													
Hummus con crudités		batata asada		Calabacín y calabaza salteada		Ensalada de pasta (sin alérgenos)		Guacamole																													
Ensalada con aliño agridulce (6,12)		Ensalada Mediterránea (3,4)		Ensalada del cheff		Ensalada verde		Ensalada de la casa (3,4)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
21		22		23		24		25 - INDIAN FRIDAY																													
Pasta sin alérgenos al aggio e olio		Arroz (integral) con salsa casera de tomate		Guisantes con cachelos		Judías blancas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)																													
Pinchos Morunos (cerdo) a la plancha		Filete de rape con refrito de ajo y pimentón (2,4,14)		Wok de boloñesa vegetal con pisto (6)		Tortilla española (3)		Pollo al curry (7)																													
Patatas panadera (12)		Verduras a la parrilla		Ensaladilla Rusa (3,4,6)		Cus cus (sin alérgenos)		Arroz blanco																													
Calabaza asada		Patatas dado (12)		Calabacín a la plancha con especias		Gazpacho (pan sin gluten)		Zanahorias baby																													
Ensalada con huevo duro (3)		Ensalada del Cheff		Ensalada verde		Ensalada mixta (4)		Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
28		29		30		<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>				1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
1	2	3	4	5	6					7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja					Leche																											
8	9	10	11	12	13					14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos					Moluscos																											
Macarrones sin alérgenos Cacio e Pepe (7)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)																																	
Omelette de queso (3,7)		Fil. de merluza en salsa de tomate y pimientos (4)		Hamburguesa de ternera al grill (6,10,11,12)																																	
Patatas fritas		Batata asada		Verduras a la plancha																																	
Champiñones con bacon		Escalivada		Patatas dado al horno (12)																																	
Ensalada de la Casa		Ensalada mixta		Ensalada de la Casa																																	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																																	



Menú secundaria bajo en calorías - Septiembre 2026

Menú realizado por departamento de nutrición de la empresa y revisado por Operations (Hastings School)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
7	8	9	10
Judías verdes salteadas	Brócoli rehogado al pimentón	Salmorejo Cordobés (tomate, ajo, pan blanco, AOVE) (1,3,12). No Jamón.	Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Falafel con salsa de yogur (1,6,7)	Fil. De merluza al horno con ajito y pimentón (4)	Tortilla francesa (3)	Pakorras caseras de verduras (elaboradas con harina de garbanzos)
Patatas dado al horno (12) Daditos de calabacín salteados Ensalada variada con huevo duro (3)	Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada de la casa	Ensalada de pasta (1,3,4,6,10) Champiñones salteados Ensalada variada con atún claro (4)	Coles de bruselas salteadas Cous Cous (1,6,10) Ensalada del chef
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
14	15	16	17
Spaghetti integrales salteados (1,3,6,10)	Garbanzos ecológicos estofados	Calabacín y calabaza salteada	Mini-pizza de berenjena al horno (orégano, tomate y queso) (7)
Tortilla francesa de queso (3,7)	Brocheta de pollo adobada a la plancha	Hamburguesa de vegetal (kale y quinoa) al horno con cebolla (1,6,8)	Salmón a la plancha (4)
Pimientos verdes fritos Hummus con crudités Ensalada con aliño agri dulce (6,12)	Quinoa con vegetales (pimiento, cebolla, zanahoria) batata asada Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado al horno (12) Ensalada del chef	Ensalada de pasta (1,3,4,6,7,10) Ensalada verde
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
21	22	23	24
Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10)	Verduras a la parrilla	Guisantes al natural	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras
Pinchos Morunos (cerdo) a la plancha	Filete de rape con refrito de ajo y pimentón (2,4,14)	Empanada casera de atún claro y pisto al horno (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Fil. de merluza a la plancha (4)
Patatas panadera (12) Calabaza asada Ensalada con huevo duro (3)	Patatas dado al horno (12) Ensalada del Chef	Ensaladilla de patata y vegetales (sin mayonesa) Calabacín a la plancha con especias Ensalada verde	Cus-cus (1,6,10) Gazpacho (1) Ensalada mixta (4)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
28	29	30	
Champiñones rehogados (con bacon)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	
Omelette de queso (3,7)	Filete de pollo a las finas hierbas	Hamburguesa de ternera al grill (6,10,11,12)	
Patata asada Ensalada de la Casa	Batata asada Escalivada Ensalada mixta	Verduras a la plancha Patatas dado al horno (12) Ensalada de la Casa	
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	

VIERNES
4 - MEDITERRANEAN FRIDAY
Champiñones salteados
Pollo asado al laurel
Ensalada de garbanzos (ecológicos) con picadillo de tomate, pimientos y cebolla
Ensalada de manzana (sin salsa cocktail)
Postre casero (1,3,6,7,10)
11 - ORIENTAL FRIDAY
Arroz Tres Delicias (huevo, guisantes, zanahoria) (3)
Fil. de pollo al horno con toque de curry (sin rebozar ni salsa)
Zanahorias baby salteadas Ensalada oriental (10)
Postre casero (1,3,6,7,10)
18 - COSTA RICAN FRIDAY
Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)
Quesadilla de pollo (sin cebolla caramelizada) (1)
Tricolor de pimientos Guacamole Ensalada de la casa (3,4)
Postre casero (1,3,6,7,10)
25 - INDIAN FRIDAY
Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)
Filete de pollo a la plancha con toque de curry
Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)
Postre casero (1,3,6,7,10)

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



Menú secundaria ovolacteo vegetariano - Septiembre 2026

Menú realizado por departamento de nutrición de la empresa y revisado por Operations (Hastings School).

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES																															
7		8		9		10		11 - ORIENTAL FRIDAY																													
Judías verdes salteadas		Macarrones integrales con tomate (1,3,6,10)		Salmorejo Cordobés (tomate, ajo, pan blanco, AOVE) (1,3,12), NO jamón		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Arroz Tres Delicias (huevo, guisantes, zanahoria) (3)																													
Falafel con salsa de yogur (1,6,7)		Berenjena rellena de vegetales y boloñesa vegetal (prot. Soja/guisante) (1,6)		Tortilla española de patata y cebolla (3)		Pakorás caseras de verduras (elaboradas con harina de garbanzos)		Daditos de tofu a la plancha servidos con salsa de curry (6; no empanado)																													
Patatas dado al horno (12)		Brócoli rehogado al pimentón		Ensalada de pasta (1,3,6,10). Sin proteína animal.		Coles de brúselas salteadas		Rollitos de primavera al horno (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14)																													
Daditos de calabacín salteados		Espárragos con mahonesa (3,6)		Champiñones salteados		Cous Cous (1,6,10)		Zanahorias baby salteadas																													
Ensalada variada con huevo duro (3)		Ensalada de la casa		Ensalada variada (sin proteína animal)		Ensalada del chef (sin proteína animal)		Ensalada oriental (10)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
14		15		16		17		18 - COSTA RICAN FRIDAY																													
Spaghetti integrales con tomate (1,3,6,10)		Garbanzos ecológicos estofados		Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)		Patatas guisadas con verduras (12)		Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																													
Tortilla francesa de queso (3,7)		Wok de boloñesa vegetal (soja texturizada) (6)		Hamburguesa de vegetal (kale y quinoa) al horno con cebolla (1,6,8)		Fajitas de tofu y asadillo de verduras (pimiento verde, rojo, cebolla) (1,6)		Quesadilla vegana con cebolla caramelizada (1,6)																													
Pimientos verdes fritos		Quinoa con vegetales (pimiento, cebolla, zanahoria)		Patatas dado (12)		Mini-pizza de berenjena (orégano, tomate y queso) (7)		Tricolor de pimientos																													
Hummus con crudités		batata asada		Calabacín y calabaza salteada		Ensalada de pasta (1,3,4,6,7,10)		Guacamole																													
Ensalada con aliño agri dulce (6,12)		Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)		Ensalada del cheff		Ensalada verde		Ensalada de la casa (sin proteína animal)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
21		22		23		24		25 - INDIAN FRIDAY																													
Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10)		Arroz (integral) con salsa casera de tomate		Guisantes con cachelos		Judías blancas ecológicas estofadas con verduras		Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)																													
Tiras de Heura Mediterráneas al horno (proteína soja) (1,6)		Calabacín rellenos de prot. soja y vegetales (1,6)		Empanada casera de pisto al horno (1,3,5,6,7,8,10,11)		Tortilla española (3)		Tofu al curry (1,6,10,12)																													
Patatas panadera (12)		Verduras a la parrilla		Ensaladilla Rusa (3,4,6)		Cus-cus (1,6,10)		Arroz blanco																													
Calabaza asada		Patatas dado (12)		Calabacín a la plancha con especias		Gazpacho (1)		Zanahorias baby																													
Ensalada con huevo duro (3)		Ensalada del Cheff		Ensalada verde		Ensalada mixta (4)		Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
28		29		30		<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td></tr></table>				1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6					7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja					Leche																											
8	9	10	11	12	13					14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes					Moluscos																											
Macarrones integrales Cacio e Pepe (1,3,6,7,10)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Arroz con tomate																																	
Omelette de queso (3,7)		Calabacín relleno de tofu y vegetales (1,6)		Boloñesa vegetal (soja) y vegetales sobre cama de berenjena (6)																																	
Patatas fritas		Batata asada		Verduras a la plancha																																	
Champiñones rehogados (no bacon)		Escalivada		Patatas dado al horno (12)																																	
Ensalada de la Casa		Ensalada mixta		Ensalada de la Casa (no proteína animal)																																	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																																	