

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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
3				4				5				6				7 - FLAVOURS OF ANDALUCIA																							
Arroz frito al estilo chino (maíz,zanahoria, pavo) (6)				Ensalada de Lentejas				Macarrones alla Norma (1,3,6,10)				Menestra de verduras rehogadas				Salmorejo Cordobés (1,3,6,12)																							
Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1,6,7,12)				Hamburguesa vegana sobre cama de tomate (1,6)				Calamares a la andaluza (1,14)				Carne de cerdo con tomate				Bienmesabe (1,4)																							
Salchichas de Heura encebolladas (1,6)				Filete de pechuga de pollo a las finas hierbas				Boloñesa vegetal con pisto (1,6)				Tiras vegetales (heura) Mediterráneas (1,6)				Tortilla española (3)																							
Patatas fritas (12)				Daditos de calabacín salteados				Pimientos rojos a la naranja				Arroz blanco al azafrán				Ensalada Mediterránea (3,4)																							
Palitos de berenjena en tempura (harina de maíz)				Cous Cous (1,6,10)				Espárragos con mahonesa (3,6)				Champiñones salteados				Papas aliñás de Cádiz (12)																							
Ensalada Mediterránea (3,4)				Ensalada capresse (7)				Ensalada Mediterránea (3,4)				Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)				Pipirrana de Jaén																							
Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Crema de limón (1,3,7)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada																							
kcal	926,4	Lip	42,7	Prot	26,1	HdC	110	kcal	809,0	Lip	33,0	Prot	45,7	HdC	81	kcal	817,8	Lip	59,8	Prot	33,0	HdC	37	kcal	631,8	Lip	24,4	Prot	20,2	HdC	83	kcal	1118,0	Lip	66,4	Prot	68,8	HdC	65
10				11				12				13				14- JAPANESE FRIDAY																							
Tallarines con salsa casera de tomate (1,3,6,10)				Ensalada de garbanzos ecológicos				Ensalada Periñaca (patata y vegetales, huevo y atún claro) (3,4)				Arroz caldoso con verduras				Wok de verduras con soja (6)																							
Bacalao a la Portuguesa (4,12)				Cinta de lomo con pimientos				Hamburguesa de ternera encebollada (1,6,12)				Filete de merluza a la andaluza (1,4)				Filete de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés																							
Fingers de pollo (1,3)				Fajitas de seitán y asadillo de verduras (1,6)				Hamburguesa de judías blancas con cebolla				Tortilla de espinacas (3)				Tofu al estilo Katsu servido con salsa de curry (1,6,10,12)																							
Croquetas vegetales (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)																																							
Verduras a la parrilla				Judías verdes				Coliflor rehogada				Patatas deluxe				Arroz blanco																							
Brócoli salteados con ajitos				Tomate grillé				Espárragos con mahonesa (3,6)				Hummus con crudités				Zanahorias baby																							
Ensalada con aliño agrícolce (6,12)				Ensalada Mediterránea (3,4)				Ensalada del cheff				Ensalada verde				Ensalada de manzana y aliño de miel y mostaza (10)																							
Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,7)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada																							
kcal	662,8	Lip	25,3	Prot	28,3	HdC	81	kcal	857,9	Lip	30,4	Prot	34,5	HdC	111	kcal		Lip		Prot		HdC		kcal	979,0	Lip	46,8	Prot	46,8	HdC	91	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
17				18				19				20				21																							
Macarrones Pirata (con tomate y nata) (1,3,6,7,10)				Ensaladilla Rusa (3,4,6)				Gazpacho (1,12)				Lentejas ecológicas en ensalada				Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																							
Brochetas adobadas				Salmón plancha (4)				Tofu sobre cama de pimientos y salsa chili (1,6)				Tortilla española (3)				Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (1)																							
Seitán salteado con vegetales (1,6)				Filete de pollo				Filete de merluza rebozada (1,3,4)				Pakoros de verduras				Quesadilla vegana con cebolla caramelizada (1,6)																							
Patatas fritas				Arroz blanco				Ensalada de pasta tricolor (1,3,6,10)				Cus-cus (1,6,10)				Pimientos fritos																							
Verduras a la parrilla				Guisantes salteados				Brócoli rehogado				Calabacín a la plancha con especias				Guacamole																							
Ensalada con huevo duro (3)				Ensalada del Cheff				Espárragos con Mayonesa (3,6)				Ensalada Mediterránea (3,4)				Ensalada de la casa (3,4)																							
Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre casero (1,3,7)																							
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada																							
kcal	1041,0	Lip	35,1	Prot	57,4	HdC	132	kcal	1004,6	Lip	66,3	Prot	40,7	HdC	107	kcal	688,2	Lip	27,9	Prot	37,7	HdC	72	kcal	675,2	Lip	21,0	Prot	23,2	HdC	98	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
24				25				26				27				<div style="text-align: center;"> <p>LAST DAY OF SCHOOL</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black;">VERDURAS</div> <div style="background-color: #FFDAB9; padding: 5px; border: 1px solid black;">PASTA, ARROZ, HUEVOS</div> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border: 1px solid black;">PESCADO</div> <div style="background-color: #FF6347; padding: 5px; border: 1px solid black;">CARNE</div> <div style="background-color: #9370DB; padding: 5px; border: 1px solid black;">POSTRES</div> </div>																							
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)				Arroz con tomate				Ensalada de pasta (1,3,6,10)																															
Albóndigas con tomate (1,6,12)				Pollo a la jardinera				Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14)																															
Albóndigas vegetarianas (1,6)				Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)				Fingers de pollo (1,3)																															
Verduras a la plancha				Patatitas dado (12)				Ensalada Mediterránea (3,4)																															
Champiñones con bacon				Grill de verduras de temporada				Hummus con crudités (1)																															
Ensalada de la Casa				Ensalada Griega (3,7)				Verduras salteadas																															
Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)				Postre lácteo (7)																															
Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada				Fruta fresca de temporada																															
kcal	1102,1	Lip	33,0	Prot	26,9	HdC	174	kcal	765,7	Lip	34,8	Prot	31,2	HdC	82	kcal	695,3	Lip	20,4	Prot	26,4	HdC	102	kcal	681,2	Lip	27,3	Prot	27,3	HdC	82								

Secondary menu - June 2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																										
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide	Lupin	Molluscs																										
MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY			FRIDAY																								
3				4				5				6			7 - FLAVOURS OF ANDALUCIA																								
Special fried rice (sweet corn, shredded carrot, turkey) (6)				Lentils salad				Macaronni "alla Norma" (1,3,6,10)				Sautèed vegetables			Córdoba style "Salmorejo" (cold tomato soup, bread, garlic and olive oil) (1,3,6,12)																								
Veal meatballs in sauce & vegetables (1,6,7,12)				Veggie hamburger on tomato bed (1,6)				Fried calamari andalusian style (1,14)				Pork loin & tomato sauce			"Bienmesabe" (marinated and breaded fish) (1,4)																								
Heura sausage with sauce (7)				Herby chicken fillet				Veggie bolognese & pisto (1,6)				Veggie fingers (heura) (1,6)			Spanish potato omelette (3)																								
Fries				Diced zucchini				Red peppers & orange sauce				Saffron rice			Mediterranean salad (3,4)																								
Aubergine sticks in "tempura" (corn flour)				Cous Cous (1,6,10)				Asparagus with mayonnaise (3,6)				Sautèed mushrooms			Steamed potatoes tossed with garlic, vinegar & parsley																								
Mediterranean salad (3,4)				Capresse salad (7)				Mediterranean salad (3,4)				Apple salad & cocktail sauce (3,6)			"Pipirrana" (diced tomato, pepper, garlic, hard-boiled egg and tuna salad)																								
Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit			Lemon cream (1,3,7) Seasonal fruit																								
kcal	926,4	Lip	42,7	Prot	26,1	HdC	110	kcal	809,0	Lip	33,0	Prot	45,7	HdC	81	kcal	817,8	Lip	59,8	Prot	33,0	HdC	37	kcal	631,8	Lip	24,4	Prot	20,2	HdC	83	kcal	1118,0	Lip	66,4	Prot	68,8	HdC	65
10				11				12				13			14- JAPANESE FRIDAY																								
Tagliatelle with homemade tomato sauce (1,3,6,10)				Organic chick-peas salad				"Perifiaca" style salad (potato, vegetables, hard-boiled egg and tuna) (3,4)				Soupy rice & vegetables			Vegetables wok & soya (6)																								
Portugal style codfish (4,12)				Grilled pork loin and peppers				Veal hamburger and onion (1,6,12)				Breaded hake fillet (1,4)			Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce																								
Chicken fingers (1,3)				Seitan and roasted vegetables fajitas (1,6)				Homemade beans hamburger and onion				Spinach omelette (3)			Katsu tofu & curry sauce (1,6,10,12)																								
Vegetables croquettes (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)				Green beans				Sautèed cauliflower				Deluxe potato			Steamed rice																								
Broccoli & garlic				Roasted tomato with AOVE and oregano				Asparagus with mayonnaise (3,6)				Hummus & crudités			Baby carrots																								
Grilled vegetables				Mediterranea salad (3,4)				Cheff salad				Green salad			Apple salad with honey mustard dressing (10)																								
Salad seasoned with sweet and sour sauce (6,12)				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit			Homemade dessert (1,3,7) Seasonal fruit																								
kcal	662,8	Lip	25,3	Prot	28,3	HdC	81	kcal	857,9	Lip	30,4	Prot	34,5	HdC	111	kcal		Lip		Prot		HdC		kcal	979,0	Lip	46,8	Prot	46,8	HdC	91	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
17				18				19				20			21																								
"Pirata" macaronni (with tomato and cream) (1,3,6,7,10)				Potato and vegetables salad With mayonnaise (3,4,6)				Gazpacho (cold tomato soup) (1,12)				Organic lentils salad			Costa Rica style rice (rice, beans, pepper, tomato, onion and coriander)																								
Marinated skewers				Grilled salmon (4)				Tofu & chilli sauce (1,6)				Spanish potato omelette (3)			Chicken quesadilla with caramelized onion (1)																								
Seitan & vegetables (1,6)				Chicken fillet				Breaded hake fillet (1,3,4)				Vegetables pakoras			Vegetarian quesadilla with caramelized onion (1,6)																								
Fries				Falafel & sauce (1,6,7,10)				Pasta salad (1,3,6,10)				Cus-cus (1,6,10)			Fried peppers																								
Grilled vegetables				Pilaf style rice (with vegetables)				Sautèed broccoli				Herby zucchini			"Guacamole"																								
Salad with hard-boiled egg (3)				Sautèed peas				Asparagus with mayonnaise (3,6)				Mediterranean salad (3,4)			House salad (3,4)																								
Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit			Homemade dessert (1,3,7) Seasonal fruit																								
kcal	1041,0	Lip	35,1	Prot	57,4	HdC	132	kcal	1004,6	Lip	66,3	Prot	40,7	HdC	107	kcal	688,2	Lip	27,9	Prot	37,7	HdC	72	kcal	675,2	Lip	21,0	Prot	23,2	HdC	98	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
24				25				26				27			<div style="text-align: center;"> <h1>LAST DAY OF SCHOOL</h1> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px;">VEGETABLES</div> <div style="background-color: #f1c40f; color: white; padding: 5px;">PASTA, RICE, EGGS</div> <div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;">FISH</div> <div style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 5px;">MEAT</div> <div style="background-color: #9b59b6; color: white; padding: 5px;">DESSERT</div> </div>																								
Pasta salad (1,3,6,7,10)				Rice with tomato sauce				Pasta salad (1,3,6,10)																															
Meatballs cooked in sauce (1,6,12)				Chicken & vegetables sauce				Chicken fingers (1,3)																															
Veggie meatballs cooked in sauce (1,6)				Falafel & yogourt sauce (1,6,7,10)				Assorted croquettes (1,2,3,4,6,7,10,12,14)																															
Mushrooms and bacon				Diced potatoes (12)				Mediterranean salad (3,4)																															
Grilled vegetables				Greek salad (3,7)				Hummus & croutons (1)																															
House salad				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Sautèed vegetables																															
Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit				Dairy dessert (7) Seasonal fruit																															
kcal	1102,1	Lip	33,0	Prot	26,9	HdC	174	kcal	765,7	Lip	34,8	Prot	31,2	HdC	82	kcal	695,3	Lip	20,4	Prot	26,4	HdC	102	kcal	681,2	Lip	27,3	Prot	27,3	HdC	82								