



**Menú secundaria  
Octubre 2024**

MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2					3					4 - USA FRIDAY				
Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)					Garbanzos guisados con hortalizas y chorizo (12)					Pasta al ajillo (1,3,6,10)					Ensalada César (1,3,4,6,7,10)				
Pollo asado					Tortilla española de patata y cebolla (3)					Magro de cerdo con tomate					Hamburguesa de ternera al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (1,3,6,7,12)				
Rollitos de berenjena rellenos de boloñesa vegetal y vegetales (6)					Calamares al ajo y perejil (14)					Falafel con salsa de yogur (1,6,7)					Hamburguesa completa vegana (1,6,12)				
Rehogado de verduras					Panaché de verduras					Patatas dadas (12)					Patatas deluxe al horno				
Cuscus (1,6,10)					Espárragos con Mayonesa (3,6)					Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones					Ensalada Coleslaw (3,6)				
Ensalada de la Casa					Ensalada Mediterránea (3,4)					Ensalada Murciana (3,4)					Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)				
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7					8					9					10					11 - BRITISH FRIDAY				
Sopa de picadillo con estrellitas (casera) (1,3,6,10)					Lentejas ecológicas a la jardinera (12)					Lacitos en salsa pirata (1,3,6,7,10)					Puré de calabacín y puerros con croutons al horno (1,6,10,12)					Guisantes salteados con crujiente de bacon				
Brochetas de pollo (plancha)					Filete de merluza al limón (horno) (4)					Filete de pollo empanado (1,3,6,10)					Carcamusca (carne de cerdo) a la jardinera					Fish & Chips (1,4,12)				
Calabacín relleno de vegetales y seitán (6,9,12)					Lomo con champiñones					Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa chilli (1,6)					Tiras de pollo vegano					"Seitan & Chips" (1,6,10,12)				
Patatas asadas (12)					Daditos de calabacín salteados					Patatas asadas (12)					Espárragos con mahonesa (3,6)					Brocoli al vapor				
Berenjena al horno					Croquetas veganas (1,6,7,10)					Guisantes rehogados					Arroz blanco					Pan de ajo (1,3,6,7,10)				
Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza					Patatas cuadradillo (12)					Ensalada Pipirrana					Ensalada de la casa					Ensalada de manzana y miel mostaza (10)				
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
14					15					16					17					18 - FRANCE FRIDAY				
Fideuá mixta (verdura y carne) (1,3,6,10)					Patatas a la Riojana (12)					Puré de calabaza y zanahorias (12)					Macarrones con salsa de tomate casera y queso (1,3,6,7,10)					Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)				
Albóndigas veganas (1,6,8,10,11)					Salmón al estragón (horno) (4)					Pollo asado					Merluza a la andaluza (1,4,6,10)					Libritos de lomo (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)				
Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)					Salchichas veganas encebolladas (1,3,6,7,8,10)					Garbanzos al curry con arroz					Tofu agridulce (1,6,12)					Quiché casero de verduras (1,3,5,6,7,8,10,11)				
Surtido de Verduras stir fry					Verduras frescas de pollo encebolladas (6)					Cus cus (1,6,10)					Batata asada					Parmentier de patata (1,7)				
Patatas cuadradillo (12)					Arroz blanco					Tomate asado al orégano					Salteado de zanahoria con champiñones					Ratatouille				
Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)					Ensalada Mediterránea (3,4)					Ensalada con huevo cocido (3)					Ensalada Tabouleh (1,6,10)					Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)				
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
21					22					23					24					25 - MOROCCO FRIDAY				
Espaguetis Cacio e Pepe (1,3,6,10)					Lentejas ecológicas a la campesina (12)					Arroz con tomate					Sopa casera de puchero (1,3,6,10)					Cus cus con verduras (1,6,10)				
Bacalao con tomate (4)					Pollo al curry (7)					Fil. de merluza rebozado con mahonesa (1,3,4,6,10)					Brocheta de cerdo					Shawarma de pollo con pan de pita (1)				
Ragout de ternera					Fajitas de seitán y asadillo de verduras (1,6)					Tortilla de espinacas (3)					Mousaka vegana (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)					Shawarma de legumbres y vegetales con pan de pita (1,6)				
Hamburguesa de judías blancas con cebolla					Verduras a la plancha					Patatas de guarnición (12)					Coliflor rehogada					Hummus de remolacha				
Brócoli salteados con ajitos					Arroz blanco					Parrillada de verduras					Champiñones rehogados					Rodajas de berenjena asadas				
Patatas dadas (12)					Ensalada con sofrito de bacon					Ensalada verde					Ensalada del cheff					Ensalada mixta con huevo (3)				
Ensalada con aliño agridulce (6,12)					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
28					29					30					31					VERDURAS				
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					PASTA, ARROZ, HUEVOS				
																				PESCADO				
																				CARNE				
																				POSTRES				
																				VERDURAS				



**Menú sin carne de cerdo  
Octubre 2024**

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
1		2		3		4 - USA FRIDAY						
Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)		Garbanzos guisados con hortalizas (no chorizo) (12)		Pasta al ajillo (1,3,6,10)		Ensalada César (1,3,4,6,7,10)						
Pollo asado		Tortilla española de patata y cebolla (3)		Falafel con salsa de yogur (1,6,7)		Hamburguesa completa vegana (1,6,12)						
Rehogado de verduras Cuscus (1,6,10) Ensalada de la Casa		Panaché de verduras Espárragos con Mayonesa (3,6) Ensalada Mediterránea (3,4)		Patatas dado (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4)		Patatas deluxe al horno Ensalada Coleslaw (3,6) Aritas de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)						
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada						
LUNES		8		9		10						
7		7		9		10						
Sopa casera de verduras en juliana (1,3,6,10)		Lentejas ecológicas a la jardinera (12)		Lacitos en salsa pirata (1,3,6,7,10)		Puré de calabacín y puerros con croutons al horno (1,6,10,12)						
Brochetas de pollo (plancha)		Filete de merluza al limón (horno) (4)		Filete de pollo empanado (1,3,6,10)		Tiras de pollo vegano						
Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza		Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)		Patatas asadas (12) Guisantes rehogados Ensalada Pipirrana		Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa						
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (1,3,7) Fruta fresca de temporada						
14		15		16		17						
14		15		16		17						
Fideuá de verduras (1,3,6,10)		Patatas en salsa verde (12)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Macarrones con salsa de tomate casera y queso (1,3,6,7,10)						
Albóndigas de ternera con champiñones (1,6,7,12)		Salmón al estragón (horno) (4)		Pollo asado		Merluza a la andaluza (1,4,6,10)						
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)		Verduras en tempura (1) Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)		Cus cus (1,6,10) Tomate asado al orégano Ensalada con huevo cocido (3)		Batata asada Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10)						
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada						
21		22		23		24						
21		22		23		24						
Espaguetis Cacio e Pepe (1,3,6,10)		Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Arroz con tomate		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)						
Bacalao con tomate (4)		Pollo al curry (7)		Tortilla de espinacas (3)		Mousaka vegana (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)						
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agri dulce (6,12)		Verduras a la plancha Arroz blanco Ensalada variada (no bacon)		Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde		Coliflor rehogada Champiñones rehogados Ensalada del cheff						
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada						
28		29		30		31						
28		29		30		31						
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>						
						<table border="1"> <tr><td>VERDURAS</td></tr> <tr><td>PASTA, ARROZ, HUEVOS</td></tr> <tr><td>PESCADO</td></tr> <tr><td>CARNE</td></tr> <tr><td>POSTRES</td></tr> </table>		VERDURAS	PASTA, ARROZ, HUEVOS	PESCADO	CARNE	POSTRES
VERDURAS												
PASTA, ARROZ, HUEVOS												
PESCADO												
CARNE												
POSTRES												



**Menú secundaria sin gluten  
Octubre 2024**

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4 - USA FRIDAY
	Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	Garbanzos guisados con hortalizas y chorizo (12)	Pasta sin alérgenos al ajillo	Ensalada César (1,3,4,6,7,10)
	Pollo asado	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Magro de cerdo con tomate	Hamburguesa casera sin gluten al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (7)
	Rehogado de verduras Cuscus (sin alérgenos) Ensalada de la Casa	Panaché de verduras Espárragos con Mayonesa (3,6) Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4)	Patatas deluxe al horno Ensalada Coleslaw (3,6) Aritos de cebolla caseros (harina de maíz; no huevo) no salsa.
	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
LUNES	7	8	9	10
Sopa de picadillo con estrellitas (casera) (pasta sin alérgenos)	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Pasta sin alérgenos en salsa pirata (7)	Puré de calabacín y puerros con croutons sin gluten al horno	Guisantes salteados con crujiente de bacon
Brochetas de pollo (plancha)	Filete de merluza al limón (horno) (4)	Filete de pollo empanado (harina de maíz:3)	Carcamusá (carne de cerdo) a la jardinera	Fish & Chips (harina de maíz,4,12)
Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)	Patatas asadas (12) Guisantes rehogados Ensalada Pipirrana	Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa	Brocoli al vapor Pan de ajo (1,3,6,7,10) Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18 - FRANCE FRIDAY
Fideuá mixta (verdura y carne) (pasta sin alérgenos)	Patatas a la Riojana (12)	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate casera y queso (7)	Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)
Albóndigas caseras sin alérgenos de ternera con champiñones	Salmón al estragón (horno) (4)	Pollo asado	Merluza a la andaluza (harina de maíz, 4)	Libritos caseros sin gluten (3,7)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Verduras en tempura (1) Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Cus cus (sin gluten) Tomate asado al orégano Ensalada con huevo cocido (3)	Batata asada Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (sin gluten)	Parmentier de patata (1,7) Ratatouille Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25 - MOROCCO FRIDAY
Espaguettis sin alérgenos Cacio e Pepe	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Arroz con tomate	Sopa casera de puchero (fideos sin alérgenos)	Cus cus con verduritas (sin alérgenos)
Bacalao con tomate (4)	Pollo al curry (7)	Tortilla de espinacas (3)	Brocheta de cerdo	Shawarma de pollo con pan de pita (pan sin gluten)
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agri dulce (6,12)	Verduras a la plancha Arroz blanco Ensalada con sofrito de bacon	Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde	Coliflor rehogada Champiñones rehogados Ensalada del cheff	Hummus de remolacha Rodajas de berenjena asadas Ensalada mixta con huevo (3)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
28	29	30	31	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS</li> <li>PASTA, ARROZ, HUEVOS</li> <li>PESCADO</li> <li>CARNE</li> <li>POSTRES</li> </ul>



**Menú ovo-lacto vegetariano  
Octubre 2024**

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4 - USA FRIDAY
	Arroz blanco con tomate	Garbanzos guisados con hortalizas (12)	Pasta al ajillo (1,3,6,10)	Ensalada Coleslaw (3,6)
	Rollitos de berenjena rellenos de boloñesa vegetal y vegetales (6)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Falafel con salsa de yogur (1,6,7)	Hamburguesa completa vegana (1,6,12)
	Rehogado de verduras Cuscus (1,6,10) Ensalada de la Casa	Panaché de verduras Espárragos con Mayonesa (3,6) Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4)	Patatas deluxe al horno Ensalada (sin proteína animal) Aritas de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)
	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
LUNES	7	8	9	10
Sopa casera de verduras en juliana (pasta sin alérgenos)	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Lacitos en salsa pirata (1,3,6,7,10)	Puré de calabacín y puerros con croutons al horno (1,6,10,12)	Guisantes salteados
Calabacín relleno de vegetales y seitán (6,9,12)	Croquetas veganas (1,6,7,10)	Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa chilli (1,6)	Tiras de pollo vegano	"Seitan & Chips" (1,6,10,12)
Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (sin proteína animal)	Patatas asadas (12) Guisantes rehogados Ensalada Pipirrana	Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa	Brocoli al vapor Pan de ajo (1,3,6,7,10) Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18 - FRANCE FRIDAY
Fideu de verduras (1,3,6,10)	Patatas en salsa verde (12)	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Macarrones con salsa de tomate casera y queso (1,3,6,7,10)	Casoulet (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)
Albóndigas veganas (1,6,8,10,11)	Salchichas veganas encebolladas (1,3,6,7,8,10)	Garbanzos al curry con arroz	Tofu agridulce (1,6,12)	Quiché casero de verduras (1,3,5,6,7,8,10,11)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Verduras en tempura (1) Arroz blanco Ensalada mixta (sin proteína animal)	Cus cus (1,6,10) Tomate asado al orégano Ensalada con huevo cocido (3)	Batata asada Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Parmentier de patata (1,7) Ratatouille Ensalada con aliño de miel y mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25 - MOROCCO FRIDAY
Espaguetis Cacio e Pepe (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Arroz con tomate	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Cus cus con verduritas (1,6,10)
Hamburguesa de judías blancas con cebolla	Fajitas de seitán y asadillo de verduras (1,6)	Tortilla de espinacas (3)	Mousaka vegana (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)	Shawarma de legumbres y vegetales con pan de pita (1,6)
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agridulce (6,12)	Verduras a la plancha Arroz blanco Ensalada	Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde	Coliflor rehogada Champiñones rehogados Ensalada del cheff	Hummus de remolacha Rodajas de berenjena asadas Ensalada mixta con huevo (3)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
28	29	30	31	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS</li> <li>PASTA, ARROZ, HUEVOS</li> <li>PESCADO</li> <li>CARNE</li> <li>POSTRES</li> </ul>