

Menú Primaria C/Azulinas - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Malucos

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY																									
4		5				6				7				8 - ITALIAN FRIDAY																									
Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Judías verdes rehogadas				Arroz con verduras al estilo pilaf				Sopa casera de cocido (1,3,6,10)				Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)																									
Organic lentils soup		Sautéed green beans				Rice with vegetables				Cocido soup				Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)																									
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)		Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)				Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)				Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera				Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)																									
Ham omelette & mixed salad		Pork loin with vegetables & potatoes				Codfish with homemade pisto				Chick-peas & vegetables stew				Tuna Lasagna & salad																									
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts																									
kcal	446	Lip	14,6	Prot	26,9	HdC	52	kcal	332	Lip	11,8	Prot	18,2	HdC	38	kcal	431	Lip	10,5	Prot	18,9	HdC	65	kcal	410	Lip	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	386	Lip	8,5	Prot	23,9	HdC	53
11		12				13				14				EEUU Friday																									
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)		Puré de verduras de temporada (12)				Arroz blanco con salsa de tomate casera				Coliflor Orly casera (1,6,10)				Mac & cheese (1,3,6,7,10)																									
Potato casserole (vegetables & "chorizo")		Fresh vegetables soup				Rice with homemade tomato sauce				Homemade Cauliflower Orly				Mac & cheese (1,3,6,7,10)																									
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)		Pollo asado con guarnición de patatas al vapor				Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)				Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado				Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)																									
Cheesy omelette & diced zucchini		Roasted Chicken & steamed potatoes				Lemon & parsley hake fillet and salad				Pork loin with veggies and diced sweet potato				Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)																									
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts																									
kcal	459	Lip	20,7	Prot	24,8	HdC	43	kcal	401	Lip	14,3	Prot	20,6	HdC	48	kcal	469	Lip	13,1	Prot	19,2	HdC	69	kcal	441	Lip	19,8	Prot	18,5	HdC	47	kcal	509	Lip	15,7	Prot	28,4	HdC	63
18		19				20				21				22 - ASIAN FRIDAY																									
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera		Puré de calabacín (12)				Sopa casera de cocido (1,3,6,10)				Brócoli Rehogado				Arroz frito al estilo Tailandés (2)																									
Organic lentils soup with vegetables		Zucchini soup				Cocido soup				Sautéed Broccoli				Thai fried rice																									
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)		Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)				Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera				Empanada casera atún claro al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)				Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas																									
Ham Omelette with roasted tomato with oregano		Salmon & pisto with wheat pasta				Chick-peas & vegetables stew				Homemade tuna pie & salad				Kung Pao chicken																									
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts																									
kcal	434	Lip	14,4	Prot	26,0	HdC	50	kcal	458	Lip	21,3	Prot	18,2	HdC	48	kcal	410	Lip	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	372	Lip	16,8	Prot	11,1	HdC	44	kcal	464	Lip	14,1	Prot	18,1	HdC	66
25		26				27				28 - THANKSGIVING				29 - MOROCCO FRIDAY																									
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)		Arroz alicantino con verduras				Judías blancas con vegetales				Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)				Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)																									
Pasta Pomodoro		Spanish veggie rice				Beans stew with vegetables				Pumpkin cream soup				"Harira"																									
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)		Filete de pollo al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)				Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)				Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel				Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)																									
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)		Garlic hake & ratatouille				Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)				Stewed diced turkey & steamed rice				Falafel & roast aubergine with tomato and cheese																									
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta de temporada / Seasonal fruit				Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts																									
kcal	525	Lip	24,5	Prot	27,6	HdC	49	kcal	409	Lip	13,5	Prot	22,6	HdC	49	kcal	406	Lip	10,9	Prot	14,6	HdC	62	kcal	442	Lip	18,5	Prot	19,7	HdC	49	kcal	409	Lip	11,2	Prot	12,4	HdC	64

Menú Primaria sin carne de cerdo ni ternera - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas (sin bacon ni jamón)	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col. lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Zucchini omelette & mixed salad	Chicken fillet with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas con vegetales (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, calabaza)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables)	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3, 7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Huevo revuelto con verduritas y daditos boniato asado (3)	Hamburguesa casera de prof. soja con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Scrambled egg with veggies and diced sweet potato	Homemade veggie burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con tomate al horno con orégano (3)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Empanada casera atún claro al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Homemade tuna pie & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne de ave) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Filete de pollo a la jardinera (quisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Chicken fillet stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin frutos secos - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin frutos secos ni pescado - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Fil. de pollo con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Chicken fillet with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Homemade Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Omelette de calabacín ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (3)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Zucchini omelette and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés con vegetales
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice (no seafood, no fish)
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Taquitos de pollo con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Diced chicken & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. de pollo al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic chicken fillet & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin gluten - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY
1
OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada (4). No bechamel.
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad (allergen free pasta)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (harina de maíz)	Mac (sin alérgenos) & cheese (3,7)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly (corn flour)	Mac & cheese (allergen free pasta)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3, 7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (3,6)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger (allergen free) with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones sin alérgenos al pomodoro	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (3,6)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin huevo ni lactosa - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY
1
OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) de jamón york c/ens.variada	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada (4). No bechamel.
Ham "omelette" (with chickpeas flour) & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad (allergen free pasta)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac (sin alérgenos) con salsa de tomate casera y albahaca
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Macaronni and homemade tomato sauce (allergen free pasta)
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) con daditos de calabacín salteados	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada). No salsa.
"Omelette" (chickpeas flour) & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger (allergen free) with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple). NO sauce.
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (fideos sin alérgenos)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) con jamón york y tomate al horno con orégano (6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	"Tortilla" de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (elaborada con harina de garbanzos)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham "Omelette" (with chickpeas flour) with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion "omelette" (with chickpeas flour) & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones sin alérgenos al pomodoro	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	"Tortilla" (harina de garbanzos) de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion "omelette" (with chickpeas flour) with salad	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine 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 de soja (6) / Soya dessert (6,8)

Menú Primaria sin lactosa - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY
1
OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,10). SIN BECHAMEL.
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna (no bechamel sauce) & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca (1,3,6,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Macaronni with homemade tomato sauce
Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados (3)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)
Plain omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and coregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)

Menú Primaria sin marisco - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos asado	Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés con vegetales
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice (no seafood, no fish)
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Empanada casera atún claro al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Homemade tuna pie & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria ovolacteo vegetariano - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Albóndigas vegetales con salsa de verduras y patata panadera (1,6,12)	Tosta de seítán con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (1,6,10)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
Zucchini omelette & mixed salad	Veggie "meatballs" with vegetables & potatoes	Seitan toast with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Homemade Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas con vegetales (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, calabaza)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables)	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3, 7)	Fajitas de hummus y seítán con guarnición de patatas al vapor (1,6,12)	Salchichas veganas encebolladas con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6,9)	Huevo revuelto con verduritas y daditos boniato asado (3)	Hamburguesa casera de prot. soja con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6)
Cheesy omelette & diced zucchini	Hummus and seitan "fajitas" & steamed potatoes	Veggie sausage with onion and salad	Scrambled egg with veggies and diced sweet potato	Homemade veggie burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado (no bacon, ni jamón)	Arroz frito al estilo Tailandés con verduras
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con tomate al horno con orégano (3)	Wok de pasta integral salteada con tricolor de vegetales y taquitos de tofu (1,6,10)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Empanada casera boloñesa vegetal al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,5,6,7,8,10,11)	Seítán kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas (1,6)
Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Pasta (whole-grain), vegetables and tofu wok	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Homemade veggie bolognese pie & salad	Kung Pao seitan
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y taquitos de tofu) (1,6)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira" (with tofu)
Nuggets vegetales con jardinera (quisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,12)	Tomates rellenos de boloñesa vegetal (prot. Soja) con ratatouille (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (6)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de seítán estofado con arroz al laurel (1,6)	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veggie nuggets "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Stuffed tomato (soya protein bolognese) & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced seitan & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin pescado - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Fil. de pollo con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Chicken fillet with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Homemade Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3, 7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Omelette de calabacín ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (3)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Zucchini omelette and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés con vegetales
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice (no seafood, no fish)
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Taquitos de pollo con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	Empanada casera boloñesa vegetal al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,5,6,7,8,10,11)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Diced chicken & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Homemade veggie bolognese pie & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)	Fil. de pollo al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic chicken fillet & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú Primaria sin ternera - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:
manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

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

VIERNES / FRIDAY

1

OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	8 - ITALIAN FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Tuna Lasagna & salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Coliflor Orly casera (1,6,10)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín (3,7)	Pollo asado con guarnición de patatas al vapor	Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)	Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado	Hamburguesa casera de prof. soja con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & steamed potatoes	Lemon & parsley hake fillet and salad	Pork loin with veggies and diced sweet potato	Homemade veggie burger with American coleslaw salad (coleslaw, carrots and apple)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)	Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Garbanzos ecológicos , puerro, zanahoria, patata. NO meat.	Empanada casera atún claro al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew (NO MEAT)	Homemade tuna pie & salad	Kung Pao chicken
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)	Arroz alicantino con verduras	Judías blancas con vegetales	Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)	Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
Nuggets vegetales con jardinera (quisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,12)	Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)
Veggie nuggets "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (fresh tomato, extra olive oil and oregano)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts