

# Menú Primaria C/ Bendición de Campos - 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																									
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Judías verdes rehogadas</b>				<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>				<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>				<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)</b>																									
Organic lentils soup		Sautéed green beans				Rice with vegetables				Cocido soup				Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)																									
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)</b>		<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)</b>				<b>Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)</b>				<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>				<b>Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)</b>																									
Ham omelette & mixed salad		Pork loin with vegetables & potatoes				Codfish with homemade pisto				Chick-peas & vegetables stew				Tuna Lasagna & salad																									
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>																									
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																									
<b>Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)</b>		<b>Puré de verduras de temporada (12)</b>				<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>				<b>Coliflor Orly casera (1,6,10)</b>				<b>Mac &amp; cheese (1,3,6,7,10)</b>																									
Potato casserole (vegetables & "chorizo")		Fresh vegetables soup				Rice with homemade tomato sauce				Homemade Cauliflower Orly				Mac & cheese (1,3,6,7,10)																									
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)</b>		<b>Pollo asado con guarnición de patatas al vapor</b>				<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)</b>				<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>				<b>Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)</b>																									
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)																									
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>																									
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		Zucchini soup				20				21				22 - ASIAN FRIDAY																									
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>		<b>Puré de calabacín (12)</b>				<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>				<b>Brócoli Rehogado</b>				<b>Arroz frito al estilo Tailandés (2)</b>																									
Organic lentils soup with vegetables		Soup of zucchini				Cocido soup				Sauteed Broccoli				Thai fried rice																									
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)</b>		<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</b>				<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>				<b>Empanada casera atún claro al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)</b>				<b>Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas</b>																									
Ham Omelette with roasted tomato with oregano		Salmon & pisto with wheat pasta				Chick-peas & vegetables stew				28 - THANKSGIVING				Kung Pao chicken																									
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>																									
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 - THANKS GIVING				29 - MOROCCO FRIDAY																									
<b>Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)</b>		<b>Arroz alicantino con verduras</b>				<b>Judías blancas con vegetales</b>				<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)</b>				<b>Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)</b>																									
Pasta Pomodoro		Spanish veggie rice				Beans stew with vegetables				Creamy of pumpkin, carrot & sweet potato soup				"Harira"																									
<b>Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)</b>		<b>Filete de pollo al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)</b>				<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)</b>				<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>				<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)</b>																									
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																									
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>				<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>																									
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 atún - 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)</b>
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)</b>	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)</b>	<b>Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada (1,3,6,7,10)</b>
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Homemade Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)</b>	<b>Puré de verduras de temporada (12)</b>	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera (1,6,10)</b>	<b>Mac &amp; cheese (1,3,6,7,10)</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)</b>	<b>Pollo asado con guarnición de patatas al vapor</b>	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)</b>	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)</b>
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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín (12)</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés (2)</b>
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)</b>	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Empanada casera boloñesa vegetal al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,5,6,7,8,10,11)</b>	<b>Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas</b>
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Homemade veggie bolognese pie & salad	Kung Pao chicken
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)</b>	<b>Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)</b>
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)</b>	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)</b>	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)</b>	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>

# Menú Primaria sin carne de cerdo ni 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



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
4		5		6		7		8 - ITALIAN FRIDAY	
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b> (sin bacon ni jamón)	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>		<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (1,3,6,10)		<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano</b> (3,7) (elaboradas al horno)			
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables		Homemade soup (vegetables soup)		Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)			
<b>Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)		<b>Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.</b>		<b>Lasaña de atún claro y tomate con ensalada</b> (1,3,4,6,7,10)			
Zucchini omelette & mixed salad	Chicken fillet with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto		Chick-peas & vegetables stew (no pork meat)		Tuna Lasagna & salad			
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts			
11	12	13		14		EEUU Friday			
<b>Guiso de patatas con vegetales</b> (zanahoria, i.verde, pimiento, cebolla, calabaza)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>		<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)		<b>Mac &amp; cheese</b> (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)			
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3, 7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)		<b>Huevo revuelto con verduritas y daditos boniato asado</b> (3)		<b>Hamburguesa casera de prof. soja con ensalada de col americana</b> (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)			
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts			
18	19	20		21		22 - ASIAN FRIDAY			
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (1,3,6,10)		<b>Brócoli Rehogado</b> (no bacon, ni jamón)		<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)			
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)		Sauteed Broccoli		Thai fried rice			
<b>Tortilla francesa con tomate al horno con orégano</b> (3)	<b>Salmón con tomate</b> y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	<b>Garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.</b>		<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (3,12)		<b>Pollo kung Pao</b> (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 pork meat)		Potato and onion omelette & salad		Kung Pao chicken			
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts			
25	26	27		28 - THANKSGIVING		29 - MOROCCO FRIDAY			
<b>Macarrones al pomodoro</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>		<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)		<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne de ave) (1,3,6,10)			
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables		Pumpkin cream soup		"Harira"			
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, i.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)		<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>		<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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			
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts			

# Menú Primaria sin carne de cerdo, manzana ni pera - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2024



Fruta de temporada en función de su estado de maduración:  
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
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas (sin bacon ni jamón)	Arroz con verduras al estilo pilaf	<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (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)
<b>Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.	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 pork meat)	Tuna Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas con vegetales</b> (zanahoria, i.verde, pimiento, cebolla, calabaza)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)	<b>Mac &amp; cheese</b> (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)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3, 7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Huevo revuelto con verduritas y daditos boniato asado</b> (3)	<b>Hamburguesa casera de prof. soja con ensalada de col americana</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas a la jardinera	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (1,3,6,10)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con tomate al horno con orégano</b> (3)	<b>Salmón con tomate</b> y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	<b>Garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.	<b>Empanada casera atún claro al horno</b> con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	<b>Pollo kung Pao</b> (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 pork meat)	Homemade tuna pie & salad	Kung Pao chicken
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne de ave) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, i.verde, zanahoria) y patata asada (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>

# Menú Primaria sin carne de cerdo, marisco, pescado 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b> (sin bacon ni jamón)	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (1,3,6,10)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano</b> (3,7) (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	<b>Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Tosta de seitan con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (1,6,10)	<b>Garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.	<b>Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada</b> (1,3,6,7,10)
Zucchini omelette & mixed salad	Chicken fillet with vegetables & potatoes	Seitan toast with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew (no pork meat)	Homemade Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas con vegetales</b> (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, calabaza)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)	<b>Mac &amp; cheese</b> (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)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3, 7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Salchichas veganas encebolladas con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (1,6,9)	<b>Huevo revuelto con verduritas y daditos boniato asado</b> (3)	<b>Hamburguesa casera de prot. soja con ensalada de col americana</b> (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6)
Cheesy omelette & diced zucchini	Roasted Chicken & 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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de fideos en caldo de verduras</b> (1,3,6,10)	<b>Brócoli Rehogado</b> (no bacon, ni jamón)	<b>Arroz frito al estilo Tailandés con verduras</b>
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Homemade soup (vegetables soup)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con tomate al horno con orégano</b> (3)	<b>Wok de pasta integral salteada con tricolor de vegetales y taquitos de tofu</b> (1,6,10)	<b>Garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera. No chorizo.	<b>Empanada casera boloñesa vegetal al horno</b> con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,5,6,7,8,10,11)	<b>Pollo kung Pao</b> (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Plain Omelette with roasted tomato with oregano	Pasta (whole-grain), vegetables and tofu wok	Chick-peas & vegetables stew (no pork meat)	Homemade veggie bolognese pie & salad	Kung Pao chicken
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne de ave) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Nuggets vegetales con jardinera</b> (quisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (1,6,12)	<b>Tomates rellenos de boloñesa vegetal (prot. Soja) con ratatouille</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (6)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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 turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with tomato and cheese
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (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
<b>OFFICIAL HOLIDAY</b>

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

# Menú Primaria sin frutos secos ni lentejas - 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
<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano (3,7) (elaboradas al horno)</b>
Allergen free with homemade tomato sauce	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)</b>	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)</b>	<b>Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)</b>
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)</b>	<b>Puré de verduras de temporada (12)</b>	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera (1,6,10)</b>	<b>Mac &amp; cheese (1,3,6,7,10)</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados (3,7)</b>	<b>Pollo asado con guarnición de patatas al vapor</b>	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)</b>	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)</b>
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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Puré de calabacín (12)</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés (2)</b>
Allergen free with homemade tomato sauce	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)</b>	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)</b>	<b>Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas</b>
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)</b>	<b>Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)</b>
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)</b>	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)</b>	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)</b>	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso (1,3,6,7,10)</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>

# Menú Primaria sin frutos secos, mostaza ni sésamo - 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano</b> (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)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada</b> (4)
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad (allergen free pasta)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (harina de maíz)	<b>Mac (sin alérgenos) &amp; cheese</b> (3,7)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Mac & cheese (allergen free pasta)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3, 7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano</b> (3,6)	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (3,12)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones sin alérgenos al pomodoro</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera, queso y orégano</b> (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)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (harina de maíz)	<b>Mac (sin alérgenos) &amp; cheese</b> (3,7)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly (corn flour)	Mac & cheese (allergen free pasta)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3,7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano</b> (3,6)	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (3,12)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones sin alérgenos al pomodoro</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts

# Menú Primaria sin gluten ni huevo - 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano</b> (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos de jamón york e/ens.variada)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (harina de maíz)	<b>Mac (sin alérgenos) con salsa de tomate casera y albahaca</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly (corn flour)	Macaronni and homemade tomato sauce (allergen free pasta)
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos con daditos de calabacín salteados)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana</b> (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.
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos con jamón york y tomate al horno con orégano) (6)	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>"Tortilla" de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (elaborada con harina de garbanzos)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones sin alérgenos al pomodoro</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>"Tortilla"</b> (harina de garbanzos de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts

# Menú Primaria sin gluten 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
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano</b> (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada</b> (4). SIN BECHAMEL.
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad (allergen free pasta)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja</b> (6) / Soya dessert (6,8)
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (harina de maíz)	<b>Mac (sin alérgenos) con salsa de tomate casera y albahaca</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly (corn flour)	Macaronni and homemade tomato sauce (allergen free pasta)
<b>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados</b> (3)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana</b> (col, zanahoria, manzana laminada) (3,6)
Plain 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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja</b> (6) / Soya dessert (6,8)
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano</b> (3,6)	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos,</b> puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (3,12)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja</b> (6) / Soya dessert (6,8)
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones sin alérgenos al pomodoro</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja</b> (6) / Soya dessert (6,8)

# Menú Primaria sin huevo - 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
<b>OFFICIAL HOLIDAY</b>

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano</b> (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos de jamón york e/ens.variada)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Lasaña (sin alérgenos) de atún claro y tomate con ensalada</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)	<b>Mac (sin alérgenos) con salsa de tomate casera y albahaca</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Macaronni and homemade tomato sauce (allergen free pasta)
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos con daditos de calabacín salteados)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos con ensalada de col americana</b> (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.
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas estofadas a la jardinera</b>	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup (allergen free noodles)	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos con jamón york y tomate al horno con orégano) (6)	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta sin alérgenos salteada</b> (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>"Tortilla" de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (elaborada con harina de garbanzos)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones sin alérgenos al pomodoro</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Pasta (allergen free) Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>"Tortilla"</b> (harina de garbanzos de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel casero con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos</b> (7) / Varied Yogurts

# 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
<b>OFFICIAL HOLIDAY</b>

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

# Menú Primaria sin lactosa ni lentejas - 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
<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con verduras al estilo pilaf</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano (elaboradas al horno)</b>
Allergen free with homemade tomato sauce	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)</b>	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)</b>	<b>Bacalao con pisto casero (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,10). SIN BECHAMEL.</b>
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)</b>
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)</b>	<b>Puré de verduras de temporada (12)</b>	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera (1,6,10)</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca (1,3,6,10)</b>
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Macaronni with homemade tomato sauce
<b>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados (3)</b>	<b>Pollo asado con guarnición de patatas al vapor</b>	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (4)</b>	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana (col, zanahoria, manzana laminada) (1,3,6,7,12)</b>
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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)</b>
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>	<b>Puré de calabacín (12)</b>	<b>Sopa casera de cocido (1,3,6,10)</b>	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés (2)</b>
Allergen free with homemade tomato sauce	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano (3,6)</b>	<b>Salmón con tomate y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)</b>	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (3,12)</b>	<b>Pollo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas</b>
Ham Omelette with roasted tomato with oregano	Salmon & pisto with wheat pasta	Chick-peas & vegetables stew	Potato and onion omelette & salad	Kung Pao chicken
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)</b>
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro (1,3,6,10)</b>	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos (12)</b>	<b>Harira (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)</b>
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera (guisantes, j.verde, zanahoria) y patata asada (12)</b>	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)</b>	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano (3,12)</b>	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja (6) / Soya dessert (6,8)</b>

# 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	Altramucos	Moluscos

VIERNES / FRIDAY

1

# OFFICIAL HOLIDAY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4	5	6	7	8 - ITALIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas</b> 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)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	<b>Fil. de pollo con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos)	<b>Complemento del cocido:</b> garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña de boloñesa vegetal y tomate con ensalada</b> (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
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)	<b>Mac &amp; cheese</b> (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)
<b>Tortilla francesa de queso con daditos de calabacín salteados</b> (3,7)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Omelette de calabacín ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (3)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana</b> (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
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas a la jardinera	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés con vegetales</b>
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice (no seafood, no fish)
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano</b> (3,6)	<b>Taquitos de pollo con tomate y guarnición de pasta integral salteada</b> (1,3,6,10)	<b>Complemento del cocido:</b> garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Empanada casera boloñesa vegetal al horno con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz</b> (1,3,5,6,7,8,10,11)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Macarrones al pomodoro</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. de pollo al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y queso</b> (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 queso - 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
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	<b>Mini pizzas vegetales de berenjena con salsa de tomate casera y orégano</b> (elaboradas al horno)
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Veggie mini pizzas (aubergine, tomato & cheese)
<b>Tortilla francesa de jamón york c/ens.variada</b> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,6)	<b>Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera</b> (12)	<b>Bacalao con pisto casero</b> (tomate, calabacín, cebolla, pimientos) (4)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Lasaña de atún claro y tomate con ensalada</b> (1,3,4,6,7,10). NO QUESO.
Ham omelette & mixed salad	Pork loin with vegetables & potatoes	Codfish with homemade pisto	Chick-peas & vegetables stew	Tuna Lasagna & salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
11	12	13	14	EEUU Friday
<b>Guiso de patatas a la riojana</b> (zanahoria, j.verde, pimienta, cebolla, rodaja de chorizo)	<b>Puré de verduras de temporada</b> (12)	<b>Arroz blanco con salsa de tomate casera</b>	<b>Coliflor Orly casera</b> (1,6,10)	<b>Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca</b> (1,3,6,10)
Potato casserole (vegetables & "chorizo")	Fresh vegetables soup	Rice with homemade tomato sauce	Homemade Cauliflower Orly	Macaronni with homemade tomato sauce
<b>Tortilla francesa con daditos de calabacín salteados</b> (3)	<b>Pollo asado</b> con guarnición de patatas al vapor	<b>Filete de merluza con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</b> (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y daditos boniato asado</b>	<b>Hamburguesa con ensalada de col americana</b> (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)
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas a la jardinera	<b>Puré de calabacín</b> (12)	<b>Sopa casera de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Brócoli Rehogado</b>	<b>Arroz frito al estilo Tailandés</b> (2)
Organic lentils soup with vegetables	Zucchini soup	Cocido soup	Sauteed Broccoli	Thai fried rice
<b>Tortilla francesa con jamón york y tomate al horno con orégano</b> (3,6)	<b>Salmón con tomate</b> y guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	<b>Complemento del cocido: garbanzos ecológicos</b> , puerro, zanahoria, patata, ave, ternera	<b>Empanada casera atún claro al horno</b> con ens. de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	<b>Pollo kung Pao</b> (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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - MOROCCO FRIDAY
<b>Macarrones al pomodoro</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz alicantino con verduras</b>	<b>Judías blancas con vegetales</b>	<b>Crema de calabaza, zanahoria y boniatos</b> (12)	<b>Harira</b> (sopa de verduras y carne) (1,3,6,10)
Pasta Pomodoro	Spanish veggie rice	Beans stew with vegetables	Pumpkin cream soup	"Harira"
<b>Ragout de ternera a la jardinera</b> (guisantes, j.verde, zanahoria) y <b>patata asada</b> (12)	<b>Fil. merluza al ajillo con ratatouille de verduras al horno</b> (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (4)	<b>Tortilla española de patata y cebolla con ens. De tomate natural, aceite de oliva y orégano</b> (3,12)	<b>Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel</b>	<b>Falafel con rodajas de berenjena asada con tomate y orégano</b>
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
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts</b>