

Menú Hastings Paseo de la Habana - 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)	Brócoli rehogado					
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli					
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 17,8 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, 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					
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	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	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 17,2 Prot 12,4 HdC 64					

Menú 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)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli
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 (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 ajo 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 sin frutos secos ni proteína de la leche - 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	
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli
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). NO QUESO.
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	Fruta de temporada / Seasonal fruit
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	Fruta de temporada / Seasonal fruit
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	Fruta de temporada / Seasonal fruit
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 coregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit

Menú 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
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)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup (allergen free noodles)	Sautéed broccoli
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos de jamón york e/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	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 (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	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" (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	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" (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	Yogures surtidos (7) / Varied Yogurts

Menú sin 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
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli rehogado
Allergen free with homemade tomato sauce	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli
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
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Puré de calabacín (12)	Sopa casera de cocido (1,3,6,10)	Brócoli Rehogado	Arroz frito al estilo Tailandés (2)
Allergen free with homemade tomato sauce	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	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 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	8 - ITALIAN FRIDAY
4	5	6	7	
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)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Sautéed broccoli
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 ovo-lacto-vegetariano sin 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
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras al estilo pilaf	Sopa casera de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Brócoli rehogado
Allergen free with homemade tomato sauce	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Homemade soup (vegetables soup)	Sautéed broccoli
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
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	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
Allergen free with homemade tomato sauce	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 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)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli
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	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 sin tomate crudo - 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)	Brócoli rehogado
Organic lentils soup	Sautéed green beans	Rice with vegetables	Cocido soup	Sautéed broccoli
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 (cocinado) 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 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 ensalada (sin tomate) (3,6)	Salmón con tomate (cocinado) 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, 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 salad (no fresh tomato)	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 lechuga, maíz, zanahoria (3,12)	Taquitos de pavo estofado con arroz al laurel	Falafel con rodajas de berenjena asada con queso (1,3,6,7,10)
Veal stew "jardinière" (green beans, carrots and baked potatoes)	Garlic hake & ratatouille	Spanish potato & onion omelette with salad (no fresh tomato)	Stewed diced turkey & steamed rice	Falafel & roast aubergine with 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