



Menú secundaria Noviembre 2024

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

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

VIERNES

1

HOLIDAYS

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					8 - GREEK FRIDAY																			
4					5					6					7					8 - GREEK FRIDAY																			
Macarrones pomodoro (1,3,6,10)					Garbanzos guisados a la riojana (vegetales y rodaja de chorizo)					Guisantes rehogados con bacon					Arroz con tomate					Fasolokia Griega (judías verdes con tomate)																			
Albóndigas de ternera en salsa jardinera (1,6,12)					Filete de merluza con refrito de ajo (horno) (4)					Pollo asado al limón					Salmón a la plancha (4)					Mousaka (1,6,7,10)																			
Albondonigas veganas (6)					Lomo con pimientos Seitan salteado (1,6)					Tiras de pollo vegano (1,6,12)					Salteado de tofu con vegetales (1,6) Tortilla española (3)					Mousaka vegana (proteína soja texturizada) (1,3,6,10)																			
Patatas a las finas hierbas (12) Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Ensalada de la Casa					Verduras a la plancha Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)					Cus-cus (1,6,10) Parrillada de verduras Ensalada de la Casa					Champiñones rehogados Verduras stir fry Ensalada del Cheff					Patatas al vapor (12) Pimientos asados Ensalada Griega (7)																			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	819,5	Lip	39,6	Prot	43,0	HdC	73	kcal	651,9	Lip	18,2	Prot	40,7	HdC	81	kcal	522,6	Lip	18,3	Prot	28,9	HdC	60	kcal	716,7	Lip	24,0	Prot	27,5	HdC	98	kcal	619,3	Lip	33,8	Prot	35,4	HdC	43
11					12					13					14					15 - MOROCCO FRIDAY																			
Espirales a la Carbonara (1,3,6,7,10)					Lentejas ecológicas a la campesina (12)					Guiso de patatas con carne (12)					Crema de verduras con croutons (al horno) (1,12)					Harina (sopa casera de garbanzos, verduras y carne) (1,3,6,10)																			
Magro de cerdo con Tomate Calamares al wok (14) Falafel (1,6,7,10)					Filete de pollo al chilindrón Pakoras de verduras					Tortilla de queso (3,7) Empanada casera de pisto (1,3,5,6,7,8,10,11)					Fil. de merluza empanada (casera) (1,3,4,6,10)					Brochetas de pollo adobadas (6) Brochetas de tofu/seitán adobadas (1,6,10)																			
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)					Coliflor al pimentón Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)					Espárragos blancos Tomate asado al orégano Ensalada al gusto					Arroz al laurel Guisantes rehogados Ensalada rusa (3,4,6)					Cus cus vegetal (1,6,10) Hummus casero con pimentón y AOVE Ensalada con vinagreta (12)																			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	756,7	Lip	31,1	Prot	47,3	HdC	72	kcal	769,8	Lip	25,0	Prot	50,8	HdC	85	kcal	598,4	Lip	22,6	Prot	19,3	HdC	79	kcal	595,8	Lip	17,5	Prot	36,1	HdC	73	kcal	573,4	Lip	21,0	Prot	37,4	HdC	59
18					19					20					21					22 - ASIAN FRIDAY																			
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6,10)					Sopa de cocido (1,3,6,10)					Paella vegetal					Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (12)					Rollitos de Primavera (1,6)																			
Sepia rebozada con limón (1,2,3,4,6,7,14) Calabacín relleno (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)					Complemento del cocido: garbanzos, ave, ternera, patata, zanahoria, chorizo Cocido vegano (sin carne)					Pollo asado Fajitas de seitán y asadillo de verduras (1,6)					Salmón a la plancha con ajo y perejil (4) Tortilla de espinacas (3) Salchichas frescas encebolladas de pollo (12)					Pollo Kung Pao con vegetales y salsa de soja (no frutos secos) (6) Seitán al estilo Kung Pao con vegetales (no frutos secos)																			
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agridulce (6,12)					Pan de ajo (1,6,7) Rehogado de verduras naturales Ensalada mixta (3,4)					Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada					Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde					Ensalada china con salsa agridulce (6,12) Coliflor rehogada Pasta salteada con vegetales (1,3,6,10)																			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	763,7	Lip	27,9	Prot	52,5	HdC	76	kcal	696,0	Lip	22,9	Prot	38,1	HdC	84	kcal	696,0	Lip	22,9	Prot	38,1	HdC	84	kcal	721,9	Lip	23,6	Prot	28,0	HdC	99	kcal	578,7	Lip	17,8	Prot	26,0	HdC	79
25					26					27					28 - THANKSGIVING					29 - ITALIAN FRIDAY																			
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)					Sopa casera de puchero con fideos (1,3,6,10)					Espaguetis salteados al oleo (1,3,6,10)					Crema de calabaza con aroma de cilantro (12)					Ensalada Caprese (7)																			
Bacalao a la Bilbaina (4) Hamburguesa de ternera a la plancha (1,6,7,12) Hamburguesa de judías blancas con cebolla					Tortilla española (3) Wrap vegano de Mutabal (crema de berenjenas) y seitán (1,6,7,10)					Filete de pollo empanado (1,3,6,10) Croquetas vegetarianas (1,6,7,10)					Guiso de pavo en salsa de champiñones Seitán en salsa de champiñones (6,12)					Lasagna italiana casera (bolofieso con bechamel) (1,3,6,7,10) Lasagna casera vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,6,10)																			
Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza					Champiñones al ajillo Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada mixta (3,4)					Patatas asadas (12) Brócoli salteado Ensalada de la Casa					Guisantes rehogados Batata asada Ensalada con vinagreta de frutos rojos					Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Rodajas de berenjena asadas con orégano Ensalada Verde con aceitunas																			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	644,5	Lip	32,5	Prot	28,2	HdC	60	kcal	592,6	Lip	13,3	Prot	24,2	HdC	94	kcal	540,7	Lip	17,3	Prot	26,3	HdC	70	kcal	569,2	Lip	19,4	Prot	30,1	HdC	69	kcal	505,5	Lip	17,1	Prot	25,5	HdC	62



Menú secundaria sin carne de cerdo Noviembre 2024

- VERDURAS
- PASTA, ARROZ, HUEVOS
- PESCADO
- CARNE
- POSTRES

VIERNES 1

HOLIDAYS

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	Malucos

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	8 - GREEK FRIDAY
11	12	13	14	15 - MOROCCO FRIDAY
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - ITALIAN FRIDAY



**Menú secundaria sin gluten
Noviembre 2024**

- VERDURAS
- PASTA, ARROZ, HUEVOS
- PESCADO
- CARNE
- POSTRES

VIERNES
1

HOLIDAYS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	8 - GREEK FRIDAY
4	5	6	7	8 - GREEK FRIDAY
Macarrones pomodoro (pasta sin alérgenos)	Garbanzos guisados a la riojana (vegetales y rodaja de chorizo)	Guisantes rehogados con bacon	Arroz con tomate	Fasolokia Griega (judías verdes con tomate)
Tortilla francesa (3)	Filete de merluza con refrito de ajo (horno) (4)	Pollo asado al limón	Salmón a la plancha (4)	Mousaka (bechamel sin gluten) (7)
<i>Patatas a las finas hierbas (12) Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Ensalada de la Casa</i>	<i>Verduras a la plancha Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)</i>	<i>Cus-cus (sin gluten) Parrillada de verduras Ensalada de la Casa</i>	<i>Champiñones rehogados Verduras stir fry Ensalada del Cheff</i>	<i>Patatas al vapor (12) Pimientos asados Ensalada Griega (7)</i>
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
11	12	13	14	15 - MOROCCO FRIDAY
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera, cebolla y orégano	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Guiso de patatas con carne (12)	Crema de verduras con croutons sin gluten (al horno) (12)	Harina (sopa casera de garbanzos, verduras y carne) (pasta sin alérgenos)
Calamares al wok (14)	Filete de pollo al chilindrón	Tortilla de queso (3,7)	Fil. de merluza empanada (casera) (harina de maíz, sin pasar por huevo)	Brochetas de pollo adobadas (6)
<i>Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)</i>	<i>Coliflor al pimentón Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)</i>	<i>Espárragos blancos Tomate asado al orégano Ensalada al gusto</i>	<i>Arroz al laurel Guisantes rehogados Ensaladilla rusa (3,4,6)</i>	<i>Cus-cus (sin gluten) Hummus casero con pimentón y AOVE Ensalada con vinagreta (12)</i>
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Macarrones sin alérgenos a la española (con chorizo)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Paella vegetal	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (12)	Pasta sin alérgenos salteada con vegetales
Filete de merluza al limón (horno/plancha) (4)	Complemento del cocido: garbanzos, ave, ternera, patata, zanahoria, chorizo	Pollo asado	Salmón a la plancha con ajo y perejil (4)	Pollo Kung Pao con vegetales y salsa de soja (no frutos secos) (6)
<i>Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agridulce (6,12)</i>	<i>Pan sin gluten de ajo (7) Rehogado de verduras naturales Ensalada mixta (3,4)</i>	<i>Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada</i>	<i>Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde</i>	<i>Ensalada china con salsa agridulce (6,12) Coliflor rehogada Espárragos blancos</i>
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Sopa casera de puchero con fideos sin alérgenos	Espaguetis sin alérgenos salteados al oleo	Crema de calabaza con aroma de cilantro (12)	Ensalada Capresse (7)
Bacalao a la Bilbaína (4)	Tortilla española (3)	Filete de pollo empanado casero (harina de maíz, No huevo)	Guiso de pavo en salsa de champiñones	Lasagna boloñesa (pasta sin alérgenos) (bechamel adaptada)
<i>Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza</i>	<i>Champiñones al ajillo Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada mixta (3,4)</i>	<i>Patatas asadas (12) Brócoli salteado Ensalada de la Casa</i>	<i>Guisantes rehogados Batata asada Ensalada con vinagreta de frutos rojos</i>	<i>Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Rodajas de berenjena asadas con orégano Ensalada Verde con aceitunas</i>
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada



Menú secundaria ovolacteo vegetariano Noviembre 2024

- VERDURAS
- PASTA, ARROZ, HUEVOS
- PESCADO
- CARNE
- POSTRES

VIERNES

HOLIDAYS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	8 - GREEK FRIDAY
4	5	6	7	8 - GREEK FRIDAY
Macarrones pomodoro (1,3,6,10)	Garbanzos guisados a la riojana (vegetales y rodaja de chorizo)	Guisantes rehogados con bacon	Arroz con tomate	Fasolakia Griega (judías verdes con tomate)
Albondigas veganas (6)	Seitan salteado (1,6)	Tiras de pollo vegano (1,6,12)	Tortilla española (3)	Mousaka vegana (proteína soja texturizada) (1,3,6,10)
Patatas a las finas hierbas (12) Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Ensalada de la Casa	Verduras a la plancha Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)	Cus-cus (1,6,10) Parrillada de verduras Ensalada de la Casa	Champiñones rehogados Verduras stir fry Ensalada del Cheff	Patatas al vapor (12) Pimientos asados Ensalada Griega (7)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
11	12	13	14	15 - MOROCCO FRIDAY
Espirales a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Guiso de patatas con carne (12)	Crema de verduras con croutons (al horno) (1,12)	Harira (sopa casera de garbanzos, verduras y carne de ave) (1,3,6,10)
Falafel (1,6,7,10)	Pakoras de verduras	Tortilla de queso (3,7)	Salchichas veganas (1,6,12)	Brochetas de tofu/seitán adobadas (1,6,10)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada mixta (3,4)	Coliflor al pimentón Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Espárragos blancos Tomate asado al orégano Ensalada al gusto	Arroz al laurel Guisantes rehogados Ensaladilla rusa (3,4,6)	Cus cus vegetal (1,6,10) Hummus casero con pimentón y AOVE Ensalada con vinagreta (12)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
18	19	20	21	22 - ASIAN FRIDAY
Pasta Cacio e Pepe (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (12)	Rollitos de Primavera (1,6)
Calabacín relleno (proteína vegetal de soja texturizada o guisantes) (1,6,10)	Cocido vegano (sin carne ni derivados)	Fajitas de seitán y asadillo de verduras (1,6)	Tortilla de espinacas (3)	Seitán al estilo Kung Pao con vegetales (no frutos secos)
Brócoli salteados con ajitos Patatas dado (12) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)	Pan de ajo (1,6,7) Rehogado de verduras naturales Ensalada mixta (3,4)	Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada	Patatas de guarnición (12) Parrillada de verduras Ensalada verde	Ensalada china con salsa agrídulce (6,12) Coliflor rehogada Pasta salteada con vegetales (1,3,6,10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada
25	26	27	28 - THANKSGIVING	29 - ITALIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Sopa casera de verduras en juliana con fideos (1,3,6,10)	Espaguetis salteados al oleo (1,3,6,10)	Crema de calabaza con aroma de cilantro (12)	Ensalada Caprese (7)
Hamburguesa de judías blancas con cebolla	Tortilla española (3)	Croquetas vegetarianas	Seitán en salsa de champiñones (6,12)	Lasagna casera vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,6,10)
Patatas asadas (12) Berenjena al horno Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza	Champiñones al ajillo Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada mixta (3,4)	Patatas asadas (12) Brócoli salteado Ensalada de la Casa	Guisantes rehogados Batata asada Ensalada con vinagreta de frutos rojos	Espárragos blancos con mahonesa (3,6) Rodajas de berenjena asadas con orégano Ensalada Verde con aceitunas
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,7) Fruta fresca de temporada