

# Menú Primaria Hastings C/ Azulinas - JANUARY/ ENERO 2025

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY														JUEVES / THURSDAY						VIERNES / FRIDAY					
8														9						10 - French Friday					
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)														Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)						Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)					
Rice & fish soup														Chicken & vegetables fideuá						Cassoulet (organic beans soup)					
Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado (1,6,7,12)														Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)						Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)					
Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes														Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)						"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Yogures surtidos/ Dairy desserts					
kcal 545 Lip 14,6 Prot 36,5 HdC 67														kcal 704 Lip 26,9 Prot 32,9 HdC 83						kcal 712 Lip 29,5 Prot 40,5 HdC 71					
13														14						15					
LUNES / MONDAY														MARTES / TUESDAY						MIÉRCOLES / WEDNESDAY					
Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12)														Crema de puerros con queso (3,7,12)						Sopa de cocido (1,3,6,10)					
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole														Creamy of leeks soup & cheese						"Cocido" soup					
Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano (4)														Taqitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous (1,6,10)						Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)					
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano														Diced pork with vegetables & cous-cous						Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal 744 Lip 31,9 Prot 55,5 HdC 59														kcal 700 Lip 33,5 Prot 15,6 HdC 84						kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102					
20														21						22					
JUEVES / THURSDAY														VIERNES / FRIDAY						SÁBADO / SATURDAY					
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)														Puré de calabaza y zanahorias (12)						Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)					
Spaghetti with home made tomato sauce														Creamy of pumpkins and carrot soup						Organic Lentils soup & vegetables					
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)														Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor						Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate (3,7)					
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)														Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice						Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal 925 Lip 26,6 Prot 34,3 HdC 137														kcal 588 Lip 24,5 Prot 27,2 HdC 65						kcal 640 Lip 20,7 Prot 21,7 HdC 92					
27														28						29					
SÁBADO / SATURDAY														DOMINGO / SUNDAY						LUNES / MONDAY					
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)														Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)						Arroz con salsa de tomate casera					
Potato and fish casserole														Organic Lentils soup & vegetables						Rice with homemade tomato sauce					
Lomo de cerdo al horno con tomate grillé (asado con orégano)														Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada (3,6)						Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno (4)					
Grilled pork loin with roasted tomato														Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad						Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal 545 Lip 14,6 Prot 36,5 HdC 67														kcal 816 Lip 31,8 Prot 56,7 HdC 76						kcal 597 Lip 22,7 Prot 31,5 HdC 66					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102														kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102						kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit					
kcal 712 Lip 22,2 Prot 44,1 HdC 84														kcal 712 Lip 22,2 Prot 44,1 HdC 84						kcal 712 Lip 22,2 Prot 44,1 HdC 84					

# Menú Primaria sin carne de cerdo ni ternera - ENERO / JANUARY 2025

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
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas guisadas con verdura</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,2)	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)	
Potatoes and vegetables casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & fish soup	Homemade vegetables soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)	
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<b>Tortilla francesa con verduras y cous-cous</b> (1,3,6,10)	<b>Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (12)	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Quiché de queso y calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Plain omelette with vegetables & cous-cous	Diced chicken in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini and cheesy "Quiche" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)	
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	Homemade vegetables soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)	
<b>Sepia rebozada con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	<b>Filete de pollo en salsa con verduras y arroz al vapor</b>	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Salmón a la naranja con verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)	
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Chicken fillet in sauce with vegetables and steamed rice	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & salad	Mild curry chicken & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)	
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese	Mac and Cheese	
<b>Filete de pollo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa casera de prot. Soja encebollada con patatitas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Hamburguesa casera de prot. Soja encebollada con patatitas dado</b> (1,6,7,12)	
Grilled chicken fillet with roasted tomato	Zucchini omelette with lettuce and carrot salad	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Homemade hamburger (soya protein) with Onion & diced potatoes	Homemade hamburger (soya protein) with Onion & diced potatoes	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
		29		29	30	31 - Italian Friday
		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)	
		Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese	Creamy aubergine soup & grated cheese	
		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prot. Soja o guisante)</b> (1,3,6,7,10)	<b>Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prot. Soja o guisante)</b> (1,3,6,7,10)	
		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)	
		<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/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin carne roja - ENERO / JANUARY 2025

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
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas guisadas con verdura</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,2)	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)	
Potatoes and vegetables casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & fish soup	Homemade vegetables soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)	
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<b>Tortilla francesa con verduras y cous-cous</b> (1,3,6,10)	<b>Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (12)	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Quiché de queso y calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Plain omelette with vegetables & cous-cous	Diced chicken in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini and cheesy "Quiche" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>	
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)		
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	Homemade vegetables soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)		
<b>Sepia rebozada</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	<b>Filete de pollo en salsa con verduras y arroz al vapor</b>	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Salmón a la naranja con verduras salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)		
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Chicken fillet in sauce with vegetables and steamed rice	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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/ Dairy desserts</b>		
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)		
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese		
<b>Filete de pollo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa casera de prot. Soja encebollada con patatitas dado</b> (1,6,7,12)		
Grilled chicken fillet with roasted tomato	Zucchini omelette with lettuce and carrot salad	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Homemade hamburger (soya protein) with Onion & diced potatoes		
<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/ Dairy desserts</b>		
		29		29	30	31 - Italian Friday
		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)		
		Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese		
		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prot. Soja o guisante)</b> (1,3,6,7,10)		
		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)		
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>		

# Menú Primaria sin crustáceos - JANUARY/ ENERO 2025

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

		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10 - French Friday
		<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14) Rice & fish soup	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras) Chicken & vegetables fideuá	<b>Cassoulet</b> (guiso de <b>judías blancas ecológicas</b> ) Cassoulet (organic beans soup)
		<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12) Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	<b>Quiché Lorraine con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11) "Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	15	16
		<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2) Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10) "Cocido" soup	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10) Macaroni with home made tomato sauce, cream and oregano
		<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12) Creamy of leeks soup & cheese	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias) Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
		<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4) Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4) Salmon cooked in orange sauce with vegetables
		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10) Diced pork with vegetables & cous-cous	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7) Mild curry chicken & salad
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
13		14	22	23
		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12) Creamy of pumpkins and carrot soup	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	<b>Paella vegetal</b> Vegetable "paella"
		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b> Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7) Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	<b>Pollo con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (1,2) Chicken with "pisto" & herby potatoes
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado</b> (6,7,12) Hamburger with Onion & diced potatoes
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
20		21	29	30
		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b> Rice with homemade tomato sauce	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10) "Cocido" soup
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6) Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4) Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,7,10) Homemade meaty lasagna
		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
27		28	31 - Italian Friday	
		<b>Guiso de patatas con verduras</b> (12) Potato and vegetable casserole		

# Menú Primaria sin frutos secos ni cacahuetes - ENERO / JANUARY 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & fish soup	"Cocido" soup	Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Diced pork with vegetables & cous-cous	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<b>Sepia rebozada</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado</b> (6,7,12)
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Hamburger with Onion & diced potatoes
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
31 - Italian Friday		30		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,7,10)
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin frutos secos ni salmón - ENERO / JANUARY 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)		<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)		<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup & cheese		Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)		<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano		Diced pork with vegetables & cous-cous		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
<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/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)		<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Spaghetti with home made tomato sauce		Creamy of pumpkins and carrot soup		"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<b>Sepia rebozada</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>		<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Pollo a la naranja con verduritas salteadas</b>	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chicken cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Pollo a la naranja con verduritas salteadas</b>	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado</b> (6,7,12)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Chicken cooked in orange sauce with vegetables	Hamburger with Onion & diced potatoes
<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/ Dairy desserts</b>
31		30		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,7,10)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna
<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/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin gluten - ENERO / JANUARY 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)		<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)		<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Fideuá mixta</b> (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup & cheese		Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá. Allergen free pasta.	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y pasta sin alérgenos salteada</b>		<b>Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (12)	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (elaborada con harina de maíz) (4)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano		Diced pork with vegetables & sautéed pasta (allergen free)		Diced chicken in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Breaded hake fillet with salad (corn flour)	Zucchini omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
<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/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)		<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Macarrones sin alérgenos con salsa Pirata</b> (7)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Spaghetti (allergen free) with home made tomato sauce		Creamy of pumpkins and carrot soup		"Cocido" soup (allergen free noodles)	Macaroni (allergen free) with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<b>Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (4)		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>		<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)
Grilled hake fillet & salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (7). Pasta sin alérgenos.
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac (allergen free) and Cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado</b> (6,7,12)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Hamburger with Onion & diced potatoes
<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/ Dairy desserts</b>
31		30		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (Elaborada con placas de pasta sin alérgenos y bechamel de harina de maíz).
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna (allergen free)
<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/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin huevo ni lactosa - JANUARY/ ENERO 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)		<b>Crema de puerros</b> (1,2). No queso.		<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Fideuá mixta</b> (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup		Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá. Allergen free pasta.	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)		<b>Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,2)	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>"Tortilla"</b> (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz)
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano		Diced pork with vegetables & cous-cous		Diced chicken in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette (with chickpeas flour) & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja de vainilla (6)/ Vanila soy desserts
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</b>		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2)		<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Macarrones sin alérgenos con salsa Pirata</b> (7)	<b>Kedgeree India</b> (4) (arroz con pescado condimentado con especias)
Spaghetti (allergen free) with home made tomato sauce		Creamy of pumpkins and carrot soup		"Cocido" soup (allergen free noodles)	Macaroni (allergen free) with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish)
<b>Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (4)		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>		<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Taquitos de pollo con toque de curry (no nata) con ensalada verde</b>
Grilled hake fillet & salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Diced chicken with a fine touch of curry and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja de vainilla (6)/ Vanila soy desserts
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (7). Pasta sin alérgenos.
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac (allergen free) and Cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>"Omelette"</b> (con harina de garbanzos) de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada (6)		<b>"Tortilla francesa"</b> (elaborada con harina de garbanzos) con ensalada de quinoa y tomate	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos de ternera encebollada con patatitas dado</b> (1,2)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette (with chickpeas flour) with salad		"Plain omelette" (with chickpeas flour) with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Home made allergen free amburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja de vainilla (6)/ Vanila soy desserts
31		30		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin alérgenos)	<b>Crema de berenjenas con quesito rallado</b> (3,7,12)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>"Omelette"</b> (con harina de garbanzos) de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada (6)		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (Elaborada con placas de pasta sin alérgeno). No bechamel.
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette (with chickpeas flour) with salad		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna (allergen free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja de vainilla (6)/ Vanila soy desserts



# Menú Primaria sin lactosa - JANUARY/ ENERO 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)	<b>Crema de puerros</b> (1,2). No queso.	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)	
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup	Rice & fish soup	"Cocido" soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)	
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<b>Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,2)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3)	
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Diced pork with vegetables & cous-cous	Diced chicken in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja de vainilla</b> (6)/ Vanila soy desserts
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa casera de tomate</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa casera de tomate</b> (1,3,6,10)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)	
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce and oregano	Maccaroni with home made tomato sauce and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)	
<b>Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (4)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Taquitos de pollo con toque de curry (no nata) con ensalada verde</b>	
Grilled hake fillet & salad (lettuce, maize, carrot)	Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Diced chicken with a fine touch of curry and 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja de vainilla</b> (6)/ Vanila soy desserts
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Paella vegetal</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca</b> (1,3,6,10)	
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Vegetable "paella"	Macaronni with home made tomato sauce and basil	
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Tortilla francesa con ensalada de quinoa y tomate</b> (3)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa casera sin alérgenos de ternera encebollada con patatitas dado</b> (1,2)	
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Plain omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Home made allergen free amburger with Onion & diced potatoes	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja de vainilla</b> (6)/ Vanila soy desserts
27		28		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas</b> (1,2)	
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup	
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,10). No bechamel.	
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna (no bechamel 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Postre de soja de vainilla</b> (6)/ Vanila soy desserts

# Menú Primaria sin pescado - JANUARY/ ENERO 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Sopa de vegetales con arroz</b>	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	"Cocido" soup	Rice & vegetables soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de pollo al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b>	<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Fil. de pollo empanado con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,3,6,10)	<b>Quiché Lorraine con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Grilled chicken fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Diced pork with vegetables & cous-cous	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Breaded chicken fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10)	<b>Kedgeriee Indio</b> (3) (arroz con huevo condimentado con especias)
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	Organic Lentils soup & vegetables	Organic Lentils soup & vegetables	"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeriee (3) (Rice seasoned and egg)
<b>Tortilla de fiambre de pavo con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (3,6)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Tortilla francesa con verduritas salteadas</b> (3)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)
Plain omelette & turkey with salad (lettuce, maize, carrot)	Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Plain omelette with vegetables	Mild curry chicken & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas con verduras</b> (1,2)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)
Potato and vegetable casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	Rice with homemade tomato sauce	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	Mac and Cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno</b>	<b>Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado</b> (6,7,12)
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Diced turkey with roasted pumpkin and sweet potato	Diced turkey with roasted pumpkin and sweet potato	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	Hamburger with Onion & diced potatoes
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
		29		29	30	31 - Italian Friday
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	Creamy aubergine soup & grated 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,7,10)
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	Homemade meaty lasagna
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>



# Menú Primaria sin queso- JANUARY/ ENERO 2025

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
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)		<b>Crema de puerros</b> (1,2). <u>No queso.</u>		<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de <b>judías blancas ecológicas</b> )
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup		Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)		<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano		Diced pork with vegetables & cous-cous		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
<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/ Dairy desserts</b>
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2)		<b>Sopa de cocido</b> (1,3,6,10)	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10). <u>No queso.</u>	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Spaghetti with home made tomato sauce		Creamy of pumpkins and carrot soup		"Cocido" soup	Macaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<b>Sepia rebozada</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>		<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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/ Dairy desserts</b>
27		28		22	23	24 - India Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca</b> (1,3,6,10)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Macaroni with home made tomato sauce and basil
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Tortilla francesa con ensalada de quinoa y tomate</b> (3)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado</b> (6,7,12)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Plain omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Hamburger with Onion & diced potatoes
<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/ Dairy desserts</b>
31		30		29	30	31 - ITALY FRIDAY
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de berenjenas</b> (1,2). <u>No queso.</u>
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)		<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)		<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (1,3,6,7,10)
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Homemade meaty lasagna
<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/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin pasta - JANUARY/ ENERO 2025

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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (1,2)	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12)	<b>Sopa de pescado con arroz</b> (2,4,14)	<b>Sopa de cocido con arroz</b>	<b>Paella mixta</b> (pollo y verduras)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)	
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & fish soup	"Cocido" soup (rice, no pasta)	Mixed "Paella" (chicken and vegetables)	Cassoulet (organic beans soup)	
<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	<b>Quiché Lorraine con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	
Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Diced pork with vegetables & cous-cous	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>	
20		21		15	16	17 - Indian Friday
<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)	<b>Sopa de cocido con arroz</b>	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Arroz con salsa Pirata</b> (7)	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)	
Rice with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	"Cocido" soup (rice, no pasta)	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)	
<b>Sepia rebozada</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Salmón a la naranja con verduritas salteadas</b> (4)	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)	
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Salmon cooked in orange sauce with vegetables	Mild curry chicken & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>	
27		28		22	23	24 - India Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Paella vegetal</b>	<b>Puré de verduras</b> (12)	
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	Rice with homemade tomato sauce	Vegetable "paella"	Cream of vegetables soup	
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3,6)	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14)	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado</b> (6,7,12)	
Grilled pork loin with roasted tomato	Zucchini and ham omelette with lettuce and carrot salad	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Codfish with "pisto" & herby potatoes	Hamburger with Onion & diced potatoes	
<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>	
31 - ITALY FRIDAY		31 - ITALY FRIDAY		29	30	31 - ITALY FRIDAY
				<b>Sopa de cocido con arroz</b>	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)	
				"Cocido" soup (rice, no pasta)	Creamy aubergine soup & grated cheese	
				<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Boloñesa de carne con patatas</b> (12)	
				Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meaty bolognese & potatoes	
				<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>	