

# Menú Primaria Hastings C/Bendición de Campos - 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																	
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)						Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10)						Kedgeree indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)					
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole														Creamy of leeks soup & cheese						"Cocido" soup						Macaroni with home made tomato sauce, cream and oregano						Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)					
Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano (4)														Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous (1,6,10)						Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)						Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)						Curry suave de pollo con ensalada verde (7)					
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						Salmon cooked in orange sauce with vegetables						Mild curry chicken & salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit						Yogures surtidos/ Dairy desserts					
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						kcal 704 Lip 26,9 Prot 32,9 HdC 83						kcal 712 Lip 22,2 Prot 44,1 HdC 84					
20														21						22						23						24 - American Friday					
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)														Puré de calabaza y zanahorias (12)						Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)						Paella vegetal						Mac and Cheese (1,3,6,7,10)					
Spaghetti with home made tomato sauce														Creamy of pumpkins and carrot soup						Organic Lentils soup & vegetables						Vegetable "paella"						Mac and Cheese					
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)						Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (2,4,12,14)						Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)					
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)														Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice						Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa						Codfish with "pisto" & herby potatoes						Hamburger with Onion & diced potatoes					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit						Fruta de temporada / Seasonal fruit						Yogures surtidos/ Dairy desserts					
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						kcal 827 Lip 28,8 Prot 31,5 HdC 110						kcal 885 Lip 38,6 Prot 50,2 HdC 84					
27														28						29						30						31 - Italian Friday					
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						Sopa de cocido casera (1,3,6,10)						Crema de berenjenas con queso rallado (3,7,12)					
Potato and fish casserole														Organic Lentils soup & vegetables						Rice with homemade tomato sauce						"Cocido" soup						Creamy aubergine soup & grated cheese					
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)						Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)						Lasaña casera Italiana (de carne) (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					
Fruta de temporada / Seasonal fruit														Fruta de temporada / Seasonal fruit						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 816 Lip 31,8 Prot 56,7 HdC 76						kcal 597 Lip 22,7 Prot 31,5 HdC 66						kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102						kcal 712 Lip 22,2 Prot 44,1 HdC 84					

# Menú Primaria sin carne de cerdo, de ternera ni pescado - 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 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 vegetales con arroz</b>	<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 & vegetables soup	Homemade 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>Tortilla francesa con verduras y cous-cous</b> (1,3,6,10)	<b>Albóndigas vegetarianas en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,12)	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Fil. de pollo empanado con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,3,6,10)	<b>Quiché de queso y calabacín 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	Plain omelette with vegetables & cous-cous	Vegetarian Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Breaded chicken 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>Kedgerie India</b> (3) (arroz con 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	Kedgerie (3) (Rice seasoned and egg)		
<b>Tortilla de fiambre de pavo con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (3,6)	<b>Filete de pollo en salsa con verduritas y arroz al vapor</b>	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Pollo a la naranja con verduritas salteadas</b>	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7)		
Plain omelette & turkey with salad (lettuce, maize, carrot)	Chicken fillet in sauce with vegetables and steamed rice	Chick-peas stewed with 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 con verduras</b> (12)	<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 vegetable 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>Pollo con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (1,2)	<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	Scrambled eggs 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>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<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)	
		Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese	
		<b>Filete de pollo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno</b>	<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 chicken fillet with roasted tomato	Diced turkey 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>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 atún - 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 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	Rice & 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>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<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 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	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	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)	
<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>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>Kedgeree India</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias). <b>NO ATÚN.</b>	
Spaghetti with home made tomato sauce	Creamy of pumpkins and carrot soup	Organic Lentils soup & vegetables	"Cocido" soup	Maccaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg). No tuna.	
<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>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<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	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	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 con verduras</b> (12)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)	
Potato and vegetable casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	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>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	<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	"Cocido" soup	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>
				29	30	31 - Italian Friday
				<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)
				Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup & grated cheese
				<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 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>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>

# Menú Primaria sin carne de cerdo - 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 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>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 and vegetables casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & fish soup	Homemade vegetables 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>Tortilla francesa con verduras y cous-cous</b> (1,3,6,10)	<b>Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,7,12)	<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>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	Plain omelette with vegetables & cous-cous	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Chick-peas stewed with 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	22	23	24 - American Friday		
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (12)	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<b>Paella vegetal</b>	<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	Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	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 verduritas y arroz al vapor</b>	<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>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)	Chicken fillet in sauce with vegetables and steamed rice	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Codfish with "pisto" & herby potatoes	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	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 casera de verduras con fideos</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	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese		
<b>Filete de pollo 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 (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Lasaña casera Italiana</b> (de boloñesa vegetal con prot. Soja o guisante) (1,3,6,7,10)		
Grilled chicken fillet 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 potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soy 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 de cerdo, manzana ni pera - ENERO / JANUARY 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración (excepto PERA y MANZANA)



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 de queso y calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11) Zucchini and cheesy "Quiche" & 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>
		15	16	17 - Indian Friday
<b>LUNES / MONDAY</b> 13	<b>MARTES / TUESDAY</b> 14	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10) Homemade vegetables soup	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10) Macaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	<b>Kedgeree Indio</b> (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias) Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<b>Patatas guisadas con verdura</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,2) Potatoes and vegetables casserole	<b>Crema de puerros con queso</b> (3,7,12) Creamy of leeks soup & cheese	<b>Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with potatoes and carrots	<b>Salmón a la naranja con verduras salteadas</b> (4) Salmon cooked in orange sauce with vegetables	<b>Curry suave de pollo con ensalada verde</b> (7) Mild curry chicken & salad
<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>Tortilla francesa con verduras y cous-cous</b> (1,3,6,10) Plain omelette with vegetables & cous-cous	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</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>
		22	23	24 - American Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10) Spaghetti with home made tomato sauce	<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>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10) Mac and Cheese
<b>Sepia rebozada con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)	<b>Filete de pollo en salsa con verduras y arroz al vapor</b> Chicken fillet 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>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14) Codfish with "pisto" & herby potatoes	<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14) Potato and fish casserole	<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 casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10) Homemade vegetables soup	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Filete de pollo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano) Grilled chicken fillet with roasted tomato	<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 (sin carne) (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with potatoes and carrots	<b>Lasaña casera Italiana</b> (de boloñesa vegetal con prot. Soja o guisante) (1,3,6,7,10) Homemade "lasagna" (peas or soy 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 frutos secos - 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 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	"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>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 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	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	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>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>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>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	Organic Lentils soup & vegetables	"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>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7)	<b>Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (4)	<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	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled hake fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	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>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10)	<b>Paella vegetal</b>	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)	
Potato and fish casserole	Organic Lentils soup & vegetables	Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	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>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<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	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	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>
				29	30	31 - Italian Friday
				<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10)	
				Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	
				<b>Fil. de merluza al horno con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (4)	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12)
				Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Creamy aubergine soup & grated cheese
				<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>	Homemade meaty lasagna
				<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, mostaza ni sésamo - 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

		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> (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras) Chicken & vegetables fideuá. Allergen free pasta.	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas) 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> (elaborada con harina de maíz) (4) Breaded hake fillet with salad (corn flour)	<b>Tortilla de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz) (3) Zucchini omelette & 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> (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	<b>Macarrones sin alérgenos con salsa Pirata</b> (7) Macaroni (allergen free) 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 verduras salteadas</b> (4) Salmon cooked in orange sauce with vegetables
		<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y pasta sin alérgenos salteada</b> Diced pork with vegetables & sautéed pasta (allergen free)	<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>
20		21	22	23
		<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2) 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>Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (4) Grilled hake fillet & salad (lettuce, maize, carrot)	<b>Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate</b> (3,7) Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,12,14) Codfish with "pisto" & herby potatoes
		<b>Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor</b> Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas 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>
27		28	29	30
		<b>Guiso de patatas marineras</b> (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14) Potato and fish casserole	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b> Rice with homemade tomato sauce	<b>Sopa de cocido</b> (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)
		<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	<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>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
		<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano) Grilled pork loin with roasted tomato	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots
		<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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Lasaña casera Italiana (de carne)</b> (Elaborada con placas de pasta sin alérgenos y bechamel de harina de maíz). Homemade meaty lasagna (allergen free)
		<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 gluten ni lactosa - 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</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 pasta sin alérgenos salteada</b>		<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> (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>Postre de soja de vainilla</b> (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 casera de tomate</b>	<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 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>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) (2,4,1,2,14)		<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 con ensalada de quinoa y tomate</b> (3)	<b>Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (2,4,1,2,14)	<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	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>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) (2,4,1,2,14)		<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</b> (1,2)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup (allergen free noodles)	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> (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>Postre de soja de vainilla</b> (6)/ Vanila soy desserts

# Menú Primaria sin huevo - 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>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"</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		Meatballs 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	Yogures surtidos/ Dairy 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>Kedgeriee 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	Kedgeriee (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>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
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy 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 de ternera encebollada con patatitas dado</b> (6,7,12)
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	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy 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 alérgenos y bechamel de harina de maíz).
Grilled pork loin with roasted tomato		Zucchini and ham omelette (with chickpeas flour) with salad		Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	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	Yogures surtidos/ Dairy desserts

# Menú Primaria sin lactosa ni lentejas - 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 cocido</b> (1,3,6,10)	<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 <b>judías blancas ecológicas</b> )
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup	"Cocido" 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>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b>	<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 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	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken 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>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>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</b>	<b>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</b>	<b>Sopa de cocido</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	Sautéed peas & onion	Sautéed peas & onion	"Cocido" soup	Macaroni 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>Tortilla francesa con ensalada de quinoa y tomate</b> (3)	<b>Tortilla francesa con ensalada de quinoa y tomate</b> (3)	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</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	Plain omelette with diced fresh tomato and quinoa	Plain omelette with diced fresh tomato and quinoa	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	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>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<b>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</b>	<b>Paella vegetal</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca</b> (1,3,6,10)
Potato and fish casserole	Sautéed green beans	Rice with homemade tomato sauce	Rice with homemade tomato sauce	Sautéed peas & onion	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>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>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 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	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Plain omelette with diced fresh tomato and quinoa	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
		29		29	30	31 - Italian Friday
		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<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)
		Rice with homemade tomato sauce	Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup
		<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>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 hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	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>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> Rice & vegetables soup	<b>Fideuá mixta</b> (1,3,6,10) (pollo y verduras) Chicken & vegetables fideuá	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas) Cassoulet (organic beans soup)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole	Creamy of leeks soup & cheese	"Cocido" soup	"Cocido" 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 pollo empanado con ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,3,6,10) Breaded chicken 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>Fil. de pollo al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> Grilled chicken fillet and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	<b>Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10) Diced pork with vegetables & cous-cous	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	<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>Yogures surtidos/ Dairy desserts</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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Yogures surtidos/ Dairy desserts</b>
20		21		22	23	24 - American Friday
<b>Spaghetti con salsa de tomate casera</b> (1,3,6,10) Spaghetti with home made tomato sauce	<b>Puré de calabaza y zanahorias</b> (1,2) Creamy of pumpkins and carrot soup	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables	<b>Macarrones con salsa Pirata</b> (1,3,6,7,10) Macaroni with home made tomato sauce, cream and oregano	<b>Paella vegetal</b> Vegetable "paella"	<b>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10) Mac and Cheese
<b>Tortilla de fiambre de pavo con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (3,6) Plain omelette & turkey with salad (lettuce, maize, carrot)	<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>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>Pollo con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (1,2) Chicken with "pisto" & herby potatoes	<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>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		29	30	31 - Italian Friday
<b>Guiso de patatas con verduras</b> (1,2) Potato and vegetable casserole	<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>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>Sopa de cocido casera</b> (1,3,6,10) "Cocido" soup	<b>Crema de berenjenas con queso rallado</b> (3,7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
<b>Lomo de cerdo al horno con tomate grillé</b> (asado con orégano) Grilled pork loin with roasted tomato	<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>Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno</b> Diced turkey with roasted pumpkin and sweet potato	<b>Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno</b> Diced turkey with roasted pumpkin and sweet potato	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	<b>Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)</b> Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	<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>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 ovolacteo vegetariano - 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 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 vegetales con arroz</b>	<b>Sopa casera de verduras con fideos</b> (1,3,6,10)	<b>Fideuá de verduras</b> (1,3,6,10)	<b>Cassoulet</b> (guiso de judías blancas ecológicas)	<b>Cassoulet</b> (organic beans soup)
Potatoes and vegetables casserole	Creamy of leeks soup & cheese	Rice & vegetables soup	Homemade vegetables soup	Vegetables "fideua"		
<b>Nuggets vegetarianos con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano</b> (1,6)	<b>Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con verduritas y cous-cous</b> (1,6,10)	<b>Albóndigas vegetarianas en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado</b> (1,6,12)	<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>"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz)	<b>"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con ens. Mixta</b> (lechuga, tomate, maíz)
Vegetarian nuggets and fresh tomato tossed with olive oil extra and oregano	Plain omelette (with chick peas flour) with vegetables & cous-cous	Vegetarian Meatballs 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 omelette (with chickpeas flour) & salad (lettuce, fresh tomato, maize)	Zucchini omelette (with chickpeas flour) & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</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>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras)	<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	Organic Lentils soup & vegetables	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>Tiras veganas Mediterráneas con ensalada</b> (lechuga, maíz, zanahoria) (1,6)	<b>Tomates rellenos con verduritas, taquitos de tofu y arroz al vapor</b> (1,6)	<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>Falafel con verduritas salteadas</b> (6)	<b>Curry suave de seitán con ensalada verde</b> (1,6,7)	<b>Curry suave de seitán con ensalada verde</b> (1,6,7)
Vegetarian fingers & salad (lettuce, maize, carrot)	Chicken fillet in sauce with vegetables, diced tofu and steamed rice	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Falafel with vegetables	Mild curry seitan & salad	Mild curry seitan & 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>
27		28		22	23	24 - American Friday
<b>Guiso de patatas con verduras</b> (12)	<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>Mac and Cheese</b> (1,3,6,7,10)	<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	Vegetable "paella"	Mac and Cheese	Mac and Cheese
<b>Pakoros vegetales caseras con tomate grillé</b> (asado con orégano)	<b>Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada</b> (3)	<b>Croquetas vegetales con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (1,6,10)	<b>Croquetas vegetales con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (1,6,10)	<b>Tofu con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas</b> (1,6)	<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)
Vegetable pakoras (home made) with roasted tomato	Zucchini omelette with lettuce and carrot salad	Vegetables croquettes with roasted pumpkin and sweet potato	Vegetables croquettes with roasted pumpkin and sweet potato	Tofu 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>
		29		29	30	31 - Italian Friday
		<b>Arroz con salsa de tomate casera</b>	<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	Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese	Creamy aubergine soup & grated cheese
		<b>Croquetas vegetales con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (1,6,10)	<b>Croquetas vegetales con guarnición de calabaza y batata al horno</b> (1,6,10)	<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)
		Vegetables croquettes with roasted pumpkin and sweet potato	Vegetables croquettes 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>Fruta de temporada / Seasonal fruit</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 - 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>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 - 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</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>