

Menú Early Years Hastings C/Ronda de Sobradriel - 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)					
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)														Taquitos 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					
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					
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					
30														31						32					
Sopa de cocido casera (1,3,6,10)														Sopa de cocido casera (1,3,6,10)						Crema de berenjenas con queso rallado (3,7,12)					
"Cocido" soup														"Cocido" soup						Creamy aubergine soup & grated cheese					
Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)														Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)						Lasaña casera Italiana (de carne) (1,3,6,7,10)					
Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots														Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots						Homemade meaty lasagna					
Yogures surtidos/ Dairy desserts														Yogures surtidos/ Dairy desserts						Yogures surtidos/ Dairy desserts					
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 Hastings C/Ronda de Sobradriel - 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)					
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)														Taquitos 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					
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					
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					
30														31						32					
Sopa de cocido casera (1,3,6,10)														Sopa de cocido casera (1,3,6,10)						Crema de berenjenas con queso rallado (3,7,12)					
"Cocido" soup														"Cocido" soup						Creamy aubergine soup & grated cheese					
Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)														Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)						Lasaña casera Italiana (de carne) (1,3,6,7,10)					
Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots														Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots						Homemade meaty lasagna					
Yogures surtidos/ Dairy desserts														Yogures surtidos/ Dairy desserts						Yogures surtidos/ Dairy desserts					
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, 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
Patatas guisadas con verdura (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,2)		Crema de puerros con quesito (3,7,12)		Sopa de vegetales con arroz.	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes and vegetables casserole		Creamy of leeks soup & cheese		Rice & vegetables soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de pollo al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano		Tortilla francesa con verduritas y cous-cous (1,3,6,10)		Albóndigas vegetarianas en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dadas (1,6,12)	Fil. de pollo empanado con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,3,6,10)	Quiché de queso y calabacín con ens. Mixta (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	Breaded chicken fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini and cheesy "Quiche" & 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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa casera de verduras con fideos (1,3,6,10)	Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Kedgeree Indio (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	Kedgeree (3) (Rice seasoned and egg)
Tortilla de fiambre de pavo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (3,6)		Filete de pollo en salsa con verduritas y arroz al vapor		Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Tortilla francesa con verduritas salteadas (3)	Curry suave de pollo con ensalada verde (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	Plain omelette 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
Guiso de patatas con verduras (12)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and vegetable casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Filete de pollo al horno con tomate grillé (asado con orégano)		Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada (3)		Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate (3,7)	Pollo con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (12)	Hamburguesa casera de prof. Soja encebollada con patatitas dadas (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	Chicken "pisto" & herby potatoes	Homemade hamburger (soya protein) 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
Guiso de patatas con verduras (12)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de verduras con fideos (1,3,6,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (3,7,12)
Potato and vegetable casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese
Filete de pollo al horno con tomate grillé (asado con orégano)		Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada (3)		Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno	Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prof. Soja o guisante) (1,3,6,7,10)
Grilled chicken fillet with roasted tomato		Zucchini omelette with lettuce and carrot salad		Diced turkey with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)
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 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
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 pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (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)
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)		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)	Tortilla de calabacín con ens. Mixta (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)
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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)	Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Kedgerie Indio (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	Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
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		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde (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
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
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and 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)		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)
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
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
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

Menú Primaria sin frutos secos ni mango - 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
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 pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (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)
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)		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)	Tortilla de calabacín con ens. Mixta (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)
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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)	Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Kedgerie Indio (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	Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
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		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde (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
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
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and 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)		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)
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
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
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

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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
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 pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras)	Cassoulet (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)
Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano (4)		Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y pasta sin alérgenos salteada		Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado (12)	Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada (elaborada con harina de maíz) (4)	Tortilla de calabacín con ens. Mixta (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)
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
Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Macarrones sin alérgenos con salsa Pirata (7)	Kedgerie Indio (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	Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)		Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde (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
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (7). Pasta sin alérgenos.
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac (allergen free) and 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)		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)
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
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
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 (fideos sin alérgenos)	Crema de berenjenas con queso rallado (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
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) (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)
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 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12)		Crema de puerros (12). No queso.		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (pasta sin alérgenos) (pollo y verduras)	Cassoulet (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)
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)		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)	"Tortilla" (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
Spaghetti sin alérgenos con salsa de tomate casera		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Macarrones sin alérgenos con salsa Pirata (7)	Kedgeree Indio (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)
Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)		Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde (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
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (7). Pasta sin alérgenos.
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac (allergen free) and Cheese
Lomo de cerdo al horno con tomate grillé (asado con orégano)		"Omelette" (con harina de garbanzos) de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada (6)		"Tortilla francesa" (elaborada con harina de garbanzos) con ensalada de quinoa y tomate	Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (2,4,12,14)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (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
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 (fideos sin alérgenos)	Crema de berenjenas con queso rallado (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
Lomo de cerdo al horno con tomate grillé (asado con orégano)		"Omelette" (con harina de garbanzos) de calabacín y jamón york con juliana de lechuga y zanahoria rallada (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) (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 - 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
Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12)		Crema de puerros (12). No queso.		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup		Rice & fish soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de merluza al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano (4)		Taquitos de lomo de cerdo con verduras y cous-cous (1,6,10)		Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado (12)	Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Tortilla de calabacín con ens. Mixta (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	Breaded hake fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Zucchini omelette & 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)/ Vanilla soy desserts
20		21		15	16	17 - Indian Friday
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)	Macarrones con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Kedgerie Indio (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 and oregano	Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al limón (horno) con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (4)		Magro de cerdo guisado con verduras y arroz al vapor		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduras salteadas (4)	Taquitos de pollo con toque de curry (no nata) con ensalada verde
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)/ Vanilla soy desserts
27		28		22	23	24 - American Friday
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Macarrones con salsa de tomate casera y albahaca (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
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)		Tortilla francesa con ensalada de quinoa y tomate (3)	Bacalao con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (2,4,12,14)	Hamburguesa casera sin alérgenos de ternera encebollada con patatitas dado (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	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)/ Vanilla soy desserts
31		30		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 (12)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	"Cocido" soup	Creamy aubergine soup
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) (1,3,6,10). 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	Homemade meaty lasagna (no bechamel sauce)
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)/ Vanilla soy desserts

Menú Primaria sin marisco, kiwi ni 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	Altramuzes	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
13		14		8	9	10 - French Friday
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 vegetales con arroz.	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole		Creamy of leeks soup & cheese		Rice & vegetables soup	Chicken & vegetables fideuá	Cassoulet (organic beans soup)
Fil. de pollo al horno con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano		Taquitos de lomo de cerdo con verduritas y cous-cous (1,6,10)		Albóndigas de ternera en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado (1,6,7,12)	Fil. de pollo empanado con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,3,6,10)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (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		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)
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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)	Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Kedgerie Indio (3) (arroz con 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	Kedgerie (3) (Rice seasoned and egg)
Tortilla de fiambre de pavo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (3,6)		Magro de cerdo guisado con verduritas y arroz al vapor		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Tortilla francesa con verduritas salteadas (3)	Curry suave de pollo con ensalada verde (7)
Plain omelette & turkey with salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Plain omelette 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
Guiso de patatas con verduras (12)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and vegetable casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and 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)		Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate (3,7)	Pollo con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (12)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (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 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
Guiso de patatas con verduras (12)		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 vegetable 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)		Taquitos de pavo guisados con guarnición de calabaza y batata al horno	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		Diced turkey 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

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
Patatas guisadas con verdura (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,2)		Crema de puerros con queso (3,7,12)		Sopa de vegetales con arroz.	Fideuá de verduras (1,3,6,10)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Potatoes and vegetables casserole		Creamy of leeks soup & cheese		Rice & vegetables soup	Vegetables "fideua"	Cassoulet (organic beans soup)
Nuggets vegetarianos con ens. De tomate aliñado con AOVE y orégano (1,6)		Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con verduritas y cous-cous (1,6,10)		Albóndigas vegetarianas en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dadas (1,6,12)	Fil. De merluza a la andaluza con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con ens. Mixta (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	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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa casera de verduras con fideos (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)
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)
Tiras veganas Mediterráneas con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,6)		Tomates rellenos con verduritas, taquitos de tofu y arroz al vapor (1,6)		Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Falafel con verduritas salteadas (6)	Curry suave de seitán con ensalada verde (1,6,7)
Vegetarian fingers & salad (lettuce, maize, carrot)		Chicken fillet in sauce with vegetables, diced tofu and steamed rice		Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Falafel with vegetables	Mild curry seitan & 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
Guiso de patatas con verduras (12)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and vegetable casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Pakoros vegetales caseras con tomate grillé (asado con orégano)		Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada (3)		Tortilla francesa de queso con ensalada de quinoa y tomate (3,7)	Tofu con pisto y patatas hervidas a las finas hierbas (1,6)	Hamburguesa casera de prof. Soja encebollada con patatitas dadas (1,6,7,12)
Vegetable pakoras (home made) with roasted tomato		Zucchini omelette with lettuce and carrot salad		Cheesy omelette with diced fresh tomato and quinoa	Tofu with "pisto" & herby potatoes	Homemade hamburger (soya protein) 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
Guiso de patatas con verduras (12)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de verduras con fideos (1,3,6,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (3,7,12)
Potato and vegetable casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Rice with homemade tomato sauce	Homemade vegetables soup	Creamy aubergine soup & grated cheese
Pakoros vegetales caseras con tomate grillé (asado con orégano)		Omelette de calabacín con juliana de lechuga y zanahoria rallada (3)		Croquetas vegetales con guarnición de calabaza y batata al horno (1,6,10)	Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prof. Soja o guisante) (1,3,6,7,10)
Vegetable pakoras (home made) with roasted tomato		Zucchini omelette with lettuce and carrot salad		Vegetables croquettes with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)
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 ternera - 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
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 pescado con arroz (2,4,14)	Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)	Cassoulet (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)
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)		Pollo en salsa de zanahorias y champiñones con patatas dado (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)
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)	"Quiche Lorraine" & 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
Spaghetti con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Sopa casera de verduras con fideos (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)
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)
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		Complemento (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Curry suave de pollo con ensalada verde (7)
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)		Pork lean in sauce with vegetables and steamed rice		Chick-peas stewed with 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
Guiso de patatas marineras (preparado de marisco sin concha) (2,4,12,14)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potato and fish casserole		Organic Lentils soup & vegetables		Organic Lentils soup & vegetables	Vegetable "paella"	Mac and 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)		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 casera de prof. Soja encebollada con patatitas dado (1,6,7,12)
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	Homemade hamburger (soya protein) 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
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 casera de verduras con fideos (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	Homemade vegetables 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 (sin carne) (garbanzos ecológicos)	Lasaña casera Italiana (de boloñesa vegetal con prof. Soja o guisante) (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 potatoes and carrots	Homemade "lasagna" (peas or soya protein)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts