

Menú Primaria C/Azulinas - MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY																															
3		4		5		6		7 - ITALIAN FRIDAY																															
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)		Lentejas ecológicas guisadas con vegetales		Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																															
Sautéed peas (onion and garlic)		"Cocido" Soup		Veggie "paella"		Organic lentil & veggie soup		Minestrone soup and pasta																															
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12)		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)		Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)		Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)		Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																															
Fresh pork loin in sauce with mashed potato		Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew		Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)		Plain omelette & ratatouille		Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																															
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	506	Lip	29,1	Prot	28,4	HdC	33	kcal	461	Lip	16,4	Prot	19,3	HdC	59	kcal	468	Lip	12,0	Prot	24,1	HdC	66	kcal	438	Lip	12,2	Prot	16,1	HdC	66	kcal	484	Lip	22,4	Prot	23,9	HdC	47
10		11		12		13		14 - FRENCH FRIDAY																															
Puré de calabacín (12)		Judías blancas con vegetales y chorizo		Brócoli con cebollita y arroz		Lentejas ecológicas a la jardinera		Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																															
Soup of zucchini		Beans & vegetables, chorizo		Sautéed broccoli & onion		Organic lentil & veggie soup		"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																															
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)		Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3)		Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria)		Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)		Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																															
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)		Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano		Roast chicken & salad		Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato		Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																															
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	497	Lip	25,6	Prot	25,8	HdC	41	kcal	259	Lip	9,9	Prot	6,9	HdC	36	kcal	401	Lip	18,9	Prot	12,5	HdC	45	kcal	442	Lip	18,7	Prot	23,4	HdC	45	kcal	450	Lip	26,7	Prot	19,9	HdC	33
17		18		19		20		21 - U.S.A FRIDAY																															
Patatas a la riojana (12)		Judías verdes salteadas con jamón		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Arroz blanco con salsa de tomate casera		Mac and Cheese (1,3,6,7,10)																															
"Riojana" style potatoes casserole		Green beans with ham		"Cocido" Soup		Rice with homemade tomato sauce		Mac & cheese																															
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)		Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)		Hamburguesa de ternera encbollada con patatitas dado (10,11,12)																															
Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano		Pork loin with vegetables & potatoes		Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew		Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad		Veal hamburguer and onion with 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																															
kcal	462	Lip	22,9	Prot	25,3	HdC	39	kcal	401	Lip	20,0	Prot	12,0	HdC	43	kcal	461	Lip	16,4	Prot	19,3	HdC	59	kcal	376	Lip	10,2	Prot	8,1	HdC	63	kcal	542	Lip	18,1	Prot	21,2	HdC	74
24		25		26		27		28 - SWEDEN FRIDAY																															
Lentejas ecológicas a la jardinera		Arroz caldoso con verduras		Crema de verduras de temporada (12)		Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas		Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																															
Organic lentil & veggie soup		Soupy rice & vegetables		Cream of vegetables soup		Chickpeas and spinach soup		Homemade fish soup																															
Tortipizza con batata asada (3,12)		Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)		Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)		Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)		Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																															
"Tortipizza" with sweet potato		Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)		Roasted chicken with apple sauce & cous-cous		Hake fillet with sauteed pumpkin		Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																															
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	673	Lip	31,7	Prot	41,9	HdC	55	kcal	699	Lip	16,4	Prot	37,1	HdC	101	kcal	545	Lip	14,6	Prot	36,5	HdC	67	kcal	700	Lip	33,5	Prot	15,6	HdC	84	kcal	712	Lip	29,5	Prot	40,5	HdC	71
31		32		33		34		35																															
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)		Pollo asado con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria)		Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)		Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																															
Pasta with homemade tomato sauce		Spanish Omelette with diced tomato		Roast chicken & salad		Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato		Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																															
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	673	Lip	31,7	Prot	41,9	HdC	55																																



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

Menú Primaria sin carne de cerdo ni ternera - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)
Sautéed peas (onion and garlic)	Homemade vegetables soup and noodles	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta
Fil. salmón en salsa con puré de patata casero (4,7,12)	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2).	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)
Salmon in sauce with mashed potato	Chick-peas, vegetables stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero). (7,12). SIN BACON
Soup of zucchini	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream). NO BACON.
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria)	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Pavo guisado con champiñones y zanahorias baby
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Potatoes and vegetables casserole	Green beans	Homemade vegetables soup and noodles	Rice with homemade tomato sauce	Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera (1,2)	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2).	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4)	Hamburguesa casera de pollo encebollada con patatitas dadas (1,3,6,10)
Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables stew	Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Homemade chicken hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Albóndigas caseras de pollo en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos (7,12)
"Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Hake fillet with sauteed pumpkin	Homemade chicken meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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	Altramuces	Moluscos



Menú Primaria sin carne roja - MARZO / MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10) Homemade vegetables soup and noodles	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10) Minestrone soup and pasta
Fil. salmón en salsa con puré de patata casero (4,7,12) Salmon in sauce with mashed potato	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2). Chick-peas, vegetables stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales Beans & vegetables	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero). (7,12). SIN BACON "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream). NO BACON.
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Pavo guisado con champiñones y zanahorias baby Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas guisadas con verduras (12) Potatoes and vegetables casserole	Judías verdes salteadas Green beans	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10) Homemade vegetables soup and noodles	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Mac and Cheese (1,3,6,7,10) Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Filete de pollo con salsa de verduras y patata panadera (1,2) Grilled chicken fillet with vegetables & potatoes	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2). Chick-peas, vegetables stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa casera de pollo encebollada con patatitas dadas (1,3,6,10) Homemade chicken hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10) Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10) Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Albóndigas caseras de pollo en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos (1,6,7,12) Homemade chicken meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin crustáceos - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...


LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2)	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)
Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)
Soup of zucchini	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria)	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans with ham	"Cocido" Soup	Rice with homemade tomato sauce	Mac & cheese
Tortilla francesa de queso con tomate asado al orégano. (3,7)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2)	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (10,11,12)
Cheesy omelette with roast tomato and oregano	Pork loin with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetables soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)
"Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Hake fillet with sauteed pumpkin	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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	Altramuces	Moluscos



Menú Fructosemia: sin leche líquida, precocinados, azúcar, cebolla, alubias, pimiento, pimentón, puerro, maíz, remolacha - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Espinacas rehogadas con ac. Oliva y sal (no cebolla, no ajo)	Sopa casera de verduras (zanahoria, apio, carne de ave) (1,3,6,10)	Aroz blanco con zanahorias	Lentejas ecológicas con vegetales (apio, zanahoria, tomate). NO CEBOLLA, AJO, PIMIENTO NI PIMENTÓN	Coditos salteados con ac. Oliva, sal y orégano (1,3,6,10)
Sautéed spinach	Homemade vegetables Soup	Rice & carrots	Organic lentil & veggie soup (celery, carrot, tomato)	Sautéed pasta (olive oil, salt, oregano)
Lomo de cerdo fresco a la plancha con patata asada (12)	Carne del cocido (ternera, pollo) con acompañamiento de garbanzos salteados con AOVE (no ajo, no cebolla)	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate natural (4)	Tortilla francesa con rodajas de calabacín salteado con AOVE (no cebolla, no ajo) (3)	Filete de pollo a la plancha con queso y rodaja de tomate (7)
Fresh pork loin (grilled) with roasted potato	Meat and chickpeas	Grilled hake fillet and fresh tomato salad	Plain omelette & zucchini slice	Grilled chicken fillet with cheese slice and fresh tomato
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar / 0% added sugar
10	11	12	13	14 - FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (calabacín, patata) (12)	Coliflor rehogada con aceite de oliva y sal	Brócoli con arroz (no cebolla, no ajo)	Lentejas ecológicas con vegetales (apio, zanahoria, tomate). NO CEBOLLA, AJO, PIMIENTO NI	Puré de patata y zanahoria (12)
Soup of zucchini	Sautéed cauliflower (no garlic, no onion)	Sautéed broccoli (no onion, no garlic)	Organic lentil & veggie soup	Creamy of potato and carrot soup
Salmón al estragón (plancha) con guarnición de pasta salteada con aove (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada de tomate	Merluza a la plancha y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champi y zanahorias baby (no cocinar con ajo, cebolla, pimentón, pimiento de ningún tipo)
Salmon (grilled) & stragon with pasta (sautéed)	Plain omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad (fresh tomato)	Grilled hake and boiled potato	Stewed veal with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar / 0% added sugar
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Espinacas rehogadas con ac. Oliva y sal (no cebolla, no ajo)	Judías verdes salteadas con aceite de oliva y sal	Sopa casera de verduras (zanahoria, apio, carne de ave) (1,3,6,10)	Aroz blanco con salsa de tomate casera (tomate triturado, sal, aceite de oliva; no agregar azúcar)	Macarrones con queso (toque de queso). No cebolla, ajo. (1,3,6,7,10)
Sautéed spinach	Green beans with olive oil and salt	Homemade vegetables Soup	Rice with homemade tomato sauce (no sugar, no garlic)	Mac & cheese
Tortilla francesa con tomate asado al orégano (3)	Cinta de lomo a la plancha con patata al horno (12)	Carne del cocido (ternera, pollo) con acompañamiento de garbanzos salteados con AOVE (no ajo, no cebolla)	Revuelto de huevo y atún claro (3,4)	Hamburguesa de ternera casera (carne picada SIN AJO NI CEBOLLA) a la plancha c/patatitas dado
Cheesy omelette with roast tomato and oregano	Grilled pork loin with roasted potato	Meat and chickpeas	Scrambled egg & tuna with ham	Homemade veal hamburger with diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar / 0% added sugar
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas con vegetales (apio, zanahoria, tomate). NO CEBOLLA, AJO, PIMIENTO NI PIMENTÓN	Aroz blanco hervido al laurel	Puré de calabacín (calabacín, patata) (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas (no cebolla, no ajo, no pimientos, no pimentón).	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Steamed rice and bay leaves	Soup of zucchini	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup
Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)	Filete de merluza o salmón a la plancha con patata vapor (4,12)	Pollo asado con cuscus (no cebolla, no ajo, no pimiento) (1,6,10)	Filete de merluza al horno con calabacín salteado (ac. Oliva, sal) (4)	Filete de pollo a la plancha con patatas dado asadas (12)
Plain omelette with salad (fresh tomato)	Fish fingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken & cous-cous (no garlic, no pepper, no onion)	Hake fillet with sauteed zucchini	Grilled chicken fillet and diced potatoes (roasted)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural sin azúcar / 0% added sugar
31				
Lacitos con salsa de tomate casera (tomate triturado, ac. Oliva, sal; no agregar azúcar) (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla francesa con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3)				
Plain omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

PUEDA TOMAR LÁCTEOS SIN AZUCAR PERO NO UN VASO DE LECHE. PUEDE QUESO, NATA (poca cantidad). ELIMINAR LA LECHUGA ICEBERG Y ROMANA. ELIMINAR EL MAÍZ, LA REMOLACHA, LA ZANAHORIA DE BOTE NO PAN INTEGRAL NI PAN DE MOLDE.

SIN MANZANA, PERA, MELOCOTÓN, NÍSPEROS, FRESQUILLAS, NECTARINA, PARAGUAYA.

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

Menú Primaria sin frutos secos ni cacahuete - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)
Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)
Soup of zucchini	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria)	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans with ham	"Cocido" Soup	Rice with homemade tomato sauce	Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (10,11,12)
Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Pork loin with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)
"Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Hake fillet with sauteed pumpkin	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin frutos secos ni salmón - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10) Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12) Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12) "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Lagrimitas de pollo al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10) Chicken goujons & stragon with wheat pasta (sautéed)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatiita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed veal with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Mac and Cheese (1,3,6,7,10) Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa de ternera encebollada con patatiitas dado (10,11,12) Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10) Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10) Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12) Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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	Altramuces	Moluscos



Menú Primaria sin gluten - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" Soup (allergen free noodles)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos Minestrone soup and pasta (allergen free)
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12) Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (4; harina de maíz) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (harina de maíz; 7) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12) "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Salmón al estragón con guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4) Salmon & stragon with wheat pasta (allergren free)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,1,2) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (1,2) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" Soup (allergen free noodles)	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Mac and Cheese (7; pasta sin alérgenos) Mac (allergen free pasta) & cheese
Tortilla francesa de queso con tomate asado al orégano (3,7) Cheesy omelette with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (1,2) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa casera sin alérgenos encebollada con patatitas dadas (1,2) Allergen free hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (1,2) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (2,4; fideos sin alérgenos) Homemade fish soup (allergren free pasta)
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers caseros con harina de maíz con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con pasta sin alérgenos salteada Roasted chicken with apple sauce & allergen free pasta	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,1,2) Hake fillet with sauteed pumpkin	Albóndigas sin alérgenos en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos (7,1,2) Allergen free meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera Pasta (allergen free) with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin huevo ni lactosa - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" Soup (allergen free noodles)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos Minestrone soup and pasta (allergen free)
Lomo de cerdo fresco en salsa con patata asada (12) Fresh pork loin in sauce with roasted potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (4; harina de maíz) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) con ratatouille de verduras al horno (calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) Plain omelette (with chickpeas flour) & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate) (harina de maíz) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ Soy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, romero) (12). SIN NATA NI QUESO. "Tartiflette" (NO CREAMY, NO CHEESE)
Salmón al estragón con guarnición de pasta sin alérgenos salteada (4) Salmon & stragon with wheat pasta (allergren free)	"Tortilla" de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (elaborada con harina de garbanzos) Potato omelette (chickpeas flour) & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ Soy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" Soup (allergen free noodles)	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Macarrones con salsa casera de tomate (pasta sin alérgenos) Macaronni and homemade tomato sauce
"Tortilla" (con harina de garbanzos) con tomate asado al orégano Omelette (with chickpeas flour) with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	"Revuelto" (con harina de garbanzos) y atún claro e(ens.variada) (4) Scrambled (chickpeas flour) & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa casera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12) Allergen free hamburger and onion with 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/ Soy desserts
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (2,4; fideos sin alérgenos) Homemade fish soup (allergren free pasta)
Tortipizza (elaborada con harina de garbanzos) con batata asada (12) "Tortipizza" (with chickpeas flour) with sweet potato	Fishfingers caseros con harina de maíz con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada). (4) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con pasta sin alérgenos salteada Roasted chicken with apple sauce & allergen free pasta	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Albóndigas sin alérgenos en salsa con patata asada y toque de mermelada de arándanos (12) Allergen free meatballs in sauce with roasted potato and a fine touch of blueberry jam
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ Soy desserts
31				
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera Pasta (allergen free) with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata (elaborada con harina de garbanzos) con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (12) Spanish Omelette (with chickpeas flour) with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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	Altramuces	Moluscos



Menú Primaria sin lactosa - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y conditos (1,3,6,10) Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con patata asada (12) Fresh pork loin in sauce with roasted potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate) (harina de maíz) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce)
Fruta de temporada / Seasonal fruit 10	Fruta de temporada / Seasonal fruit 11	Fruta de temporada / Seasonal fruit 12	Fruta de temporada / Seasonal fruit 13	Postre de soja/ Soy desserts 14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, romero) (12). SIN NATA NI QUESO. "Tartiflette" (NO CREAMY, NO CHEESE)
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit 17	Fruta de temporada / Seasonal fruit 18	Fruta de temporada / Seasonal fruit 19	Fruta de temporada / Seasonal fruit 20	Postre de soja/ Soy desserts 21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Macarrones con salsa casera de tomate (pasta sin alérgenos) Macaronni and homemade tomato sauce
Tortilla francesa con tomate asado al orégano (3) Plain omelette with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa casera sin alérgenos encebollada con patatitas dadas (12) Allergen free hamburger and onion with diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit 24	Fruta de temporada / Seasonal fruit 25	Fruta de temporada / Seasonal fruit 26	Fruta de temporada / Seasonal fruit 27	Postre de soja/ Soy desserts 28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10) Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10) Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Albóndigas sin alérgenos en salsa con patata asada y toque de mermelada de arándanos (12) Allergen free meatballs in sauce with roasted potato and a fine touch of blueberry jam
Fruta de temporada / Seasonal fruit 31	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja/ Soy desserts
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta with homemade tomato sauce	Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit

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



Menú Primaria sin lentejas - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10) Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12) Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10) Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10) Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit 10	Fruta de temporada / Seasonal fruit 11	Fruta de temporada / Seasonal fruit 12	Fruta de temporada / Seasonal fruit 13	Yogures surtidos/ Dairy desserts 14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Puré de verduras (12) Creamy of vegetables soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12) "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed vealwith mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit 17	Fruta de temporada / Seasonal fruit 18	Fruta de temporada / Seasonal fruit 19	Fruta de temporada / Seasonal fruit 20	Yogures surtidos/ Dairy desserts 21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido (1,3,6,10) "Cocido" Soup	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Mac and Cheese (1,3,6,7,10) Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (10,11,12) Veal hamburger and onion with diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit 24	Fruta de temporada / Seasonal fruit 25	Fruta de temporada / Seasonal fruit 26	Fruta de temporada / Seasonal fruit 27	Yogures surtidos/ Dairy 28 - SWEDEN FRIDAY
Puré de verduras (12) Creamy of vegetables soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10) Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10) Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12) Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
Fruta de temporada / Seasonal fruit 31	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria ovolacteo vegetariano - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10) Homemade vegetables soup and noodles	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10) Minestrone soup and pasta
Huevos en salsa con puré de patata casero (3,7,12) Hard boiled egg in sauce with mashed potato	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2). Chick-peas, vegetables stew	Falafel con ensalada de lechuga y tomate (1,6,10) Falafel and salad (lettuce and fresh tomato)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3) Plain omelette & ratatouille	Seitán a la Parmigiana con ensalada (empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10) Seitan Parmigiana (breaded, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 - FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales Beans & vegetables	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero). (7,12). SIN BACON "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream). NO BACON.
Lagrimitas de seitán al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pakoras vegetales caseras con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria). Vegetarian pakoras & salad	Huevos cocidos con tomate y patatita vapor (3,12) Hard boiled egg cooked in tomato sauce and boiled potato	Daditos de tofu guisado con champiñones y zanahorias baby (1,6) Diced tofu with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas guisadas con verduras (12) Potatoes and vegetables casserole	Judías verdes salteadas Green beans	Sopa casera de verduras y fideos (1,3,6,10) Homemade vegetables soup and noodles	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Mac and Cheese (1,3,6,7,10) Mac & cheese
Nuggets vegetales con tomate asado al orégano (1,6,10) Vegetarian nuggets with roast tomato and oregano	Tortilla vegana guisada con salsa de verduras y pimientos verdes (harina de garbanzos: 12) Vegetarian omelette (chickpeas flour) and peppers	Complemento: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, puerro (1,2). Chick-peas, vegetables stew	Revuelto de huevo y calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3) Scrambled egg & zucchini with ham & mixed salad	Hamburguesa vegetal encebollada con patatitas dado (1,6,9,10) Vegetarian hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetables soup
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fingers de seitán con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada). (1,6,10) Seitan fingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pimientos rellenos de bolañesa vegetal y verduras con cuscus (1,6,10) Stuffed pepper (veggie bolognese, vegetables) & cus cus	Huevos revueltos con salteado de calabaza (3) Scrambled egg with sauteed pumpkin	Albóndigas vegetarianas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos (6,7,10,11,12) Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin pasta - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas (onion and garlic)	Sopa de cocido con arroz (no pasta) "Cocido" Soup	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde) Veggie "paella"	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales Organic lentil & veggie soup	Sopa minestrone de verduras (SIN PASTA) Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12) Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2)	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12) Soup of zucchini	Judías blancas con vegetales y chorizo Beans & vegetables, chorizo	Brócoli con cebollita y arroz Sautéed broccoli & onion	Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12) "Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Salmon al estragón con guarnición de arroz integral (4) Salmon & stragon with brown rice	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3) Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria) Roast chicken & salad	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12) Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby Stewed veal with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12) "Riojana" style potatoes casserole	Judías verdes salteadas con jamón Green beans with ham	Sopa de cocido con arroz (no pasta) "Cocido" Soup	Arroz blanco con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce	Puré de verduras (12) Creamy of vegetables soup
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (1,2) Pork loin with vegetables & potatoes	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2) Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4) Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dadas (10,11,12) Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera Organic lentil & veggie soup	Arroz caldoso con verduras Soupy rice & vegetables	Crema de verduras de temporada (12) Cream of vegetables soup	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas Chickpeas and spinach soup	Sopa casera de pescado con arroz (2,4) Homemade fish soup (with rice no pasta)
Tortipizza con batata asada (3,12) "Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10) Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Pollo asado a la manzana con arroz Roasted chicken with apple sauce & rice	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12) Hake fillet with sauteed pumpkin	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12) Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Arroz con salsa de tomate casera Rice with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12) Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin pescado - MARZO / MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2)	Filete de pollo a las finas hierbas (horno) con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)
Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Herby chicken fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)
Soup of zucchini	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)
Lagrimitas de pollo al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria)	Huevos cocidos con tomate y patatita vapor (3,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby
Chicken goujons & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hard boiled egg cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed veal with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans with ham	"Cocido" Soup	Rice with homemade tomato sauce	Mac & cheese
Tortilla francesa de queso con tomate asado al orégano (3,7)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (1,2)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (1,2)	Revuelto de huevo y calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (10,11,12)
Cheesy omelette with roast tomato and oregano	Pork loin with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Scrambled egg & zucchini with ham & mixed salad	Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (1,2)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetables soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Taquitos de pavo guisados con champiñones	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Huevos revueltos con salteado de calabaza (3)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)
"Tortipizza" with sweet potato	Diced turkey cooked with mushrooms	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Scrambled egg with sauteed pumpkin	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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



Menú Primaria sin queso - MARZO / MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7 - ITALIAN FRIDAY
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Lentejas ecológicas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y conditos (1,3,6,10)
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta
Lomo de cerdo fresco en salsa con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Filete de merluza a la andaluza (casera) con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa con ratatouille de verduras al horno (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo con ensalada (fil. de pollo empanado casero con tomate) (1,3,6,10)
Fresh pork loin in sauce with mashed potato	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Breaded chicken fillet, tomato sauce
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
10	11	12	13	14 - FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, romero) (7,12). SIN QUESO.
Soup of zucchini	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon). NO CHEESE
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria)	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed veal with mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Macarrones con salsa casera de tomate (1,3,6,10)
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans with ham	"Cocido" Soup	Rice with homemade tomato sauce	Macaronni and homemade tomato sauce
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dadas (10,11,12)
Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Pork loin with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Veal hamburger and onion with 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
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)
"Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Hake fillet with sauteed pumpkin	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
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				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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

