

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

## Menú secundaria - Febrero 2025

Se sirve agua como bebida principal en el menú.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES - British																			
3					4					5					6					7																			
Lentejas ecológicas con hortalizas y chorizo (12)					Judías verdes con tomate					Pasta salteada con salsa pirata (1,3,6,7,10)					Paella mixta (4)					Guisantes salteados con crujiente de bacon																			
Tortilla española de patata (3,12)					Magro de cerdo guisado					Filete de pollo a las finas hierbas					Ragout de ternera en salsa					Fish & Chips (1,4,6,10,12)																			
Salmón al limón (4)					Calabacín relleno (6) (verduras, seitán o soja texturizada)					Pisto con Huevo (3)					Moussaka vegetariana (1,3,6,7,10)					"Seitan & Chips" (1,6,10,12)																			
Pimientos al horno					Pasta al ajillo (1,3,6,10)					Champiñones salteados					Surtido de verduras a la parrilla					Pan de ajo (1,7)																			
Lombarda salteada					Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones					Patatas asadas (12)					Cus-cus (1,6,10)					Zanahorias baby																			
Ensalada Verde con pepinillo (12)					Ensalada mixta con huevo y atún					Ensalada de espinacas					Ensaladilla rusa (3,4,6)					Tabouleh (tomate, pepino, cebolla, perejil y zumo de lima) (1,3,6,10)																			
Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)																			
Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada																			
kcal	695,3	Lip	20,4	Prot	26,4	HdC	102	kcal	681,2	Lip	27,3	Prot	27,3	HdC	82	kcal	1102,1	Lip	33,0	Prot	26,9	HdC	174	kcal	765,7	Lip	34,8	Prot	31,2	HdC	82	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
10					11					12					13					14 - MENÚ INDIO																			
Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)					Lentejas ecológicas a la jardinera (12)					Lacitos con tomate (1,3,6,7,10)					Menestra de verduras					Ensalada Raita (tomate, cebolla, pepino, salsa de yogur) (7)																			
Cinta de lomo al horno					Filete de merluza al horno (4)					Omelette de queso (3)					Ragout de pavo					Pollo al curry suave (7)																			
Hamburguesa heura con cebolla caramelizada (1,6)					Pincho Moruno					Albóndigas en salsa jardinera (1,6,7,12)					Fajitas rellenas de verduras (1)					Tofu al curry suave (1,6)																			
Falafel (1,6,10)					Daditos de calabacín salteados					Verduras de temporada a la parrilla					Patatas deluxe (12)					Palitos de berenjena a la miel (1)																			
Patatas asadas (12)					Cous Cous (1,6,10)					Batata asada					Salteado de verduras					Arroz blanco																			
Brócoli Salteado					Ensalada de la casa					Ensalada de manzana					Ensalada Mediterránea (3,4)					Ensalada verde																			
Ensalada verde					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)																			
Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada																			
kcal	727,5	Lip	25,7	Prot	26,4	HdC	98	kcal	693,6	Lip	17,7	Prot	45,8	HdC	88	kcal	770,0	Lip	20,6	Prot	26,8	HdC	119	kcal	842,3	Lip	45,0	Prot	45,9	HdC	63	kcal	996,9	Lip	50,8	Prot	54,0	HdC	81
17					18					19					20					21																			
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>																			
kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC	
24					25					26					27					28 - Chinese FRIDAY																			
Fideuá marinera (1,3,4,6,10,12,14)					Patatas guisadas con carne (12)					Crema de Calabaza y zanahoria (12)					Sopa de cocido (1,3,6,10)					Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)																			
Hamburguesa de ternera encebollada (1,6,7,12)					Fil. de merluza a la andaluza casera (1,4,6,10)					Cinta de lomo al horno					Complemento del cocido					Pollo con salsa de soja y verduras (6)																			
Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6)					Fallafel con salsa de yogur (1,6,7,10)					Mousaka vegetariano (1,3,6,7,10)					Cocido vegano (1,6,10)					Seitan con salsa chili (1,6,9,10)																			
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7)					Arroz blanco					Puré de patata (7)					Repollo rehogado					Arroz 3 delicias (3,6)																			
Patatas cuadradillo (12)					Pisto					Daditos de calabacín con especias					Espárragos blancos					Verduras Stir fried																			
Ensalada de la casa (3,4)					Ensalada Mediterránea (3,4)					Ensalada verde con aceitunas					Ensalada con salsa rosa (3,6)					Ensalada oriental																			
Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Bizcocho de coco (1,3,7)																			
Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada					Fruta fresca de temporada																			
kcal	990,6	Lip	43,5	Prot	40,6	HdC	109	kcal	921,0	Lip	35,4	Prot	44,3	HdC	106	kcal	767,8	Lip	17,6	Prot	45,5	HdC	107	kcal	857,9	Lip	30,4	Prot	34,5	HdC	111	kcal	758,2	Lip	24,7	Prot	54,1	HdC	80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide	Lupin	Molluscs

Water is served as the main drink on the menu.

MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY																			
3					4					5					6					7 - British Friday																			
Organic lentils soup & "chorizo" (12)					Green beans and tomato sauce					Sautéed pasta & "Pirate" sauce (1,3,6,7,10)					Mixed "paella" (4)					Peas & strips of bacon																			
Spanish potato omelette (3,12)					Pork loin stew					Herby chicken fillet					Veal ragout in sauce					Fish & Chips (1,4,12)																			
Grilled salmon & lemon (4)					Stuffed zucchini (vegetables, seitan or soy) (1,6)					Egg & pisto (3)					Vegetarian "Mousaka" (stuffed aubergine) (6)					"Seitan & Chips" (1,6,10,12)																			
Roasted peppers Sautéed Red Cabbage Green salad with pickles (12)					Pasta & garlic (1,3,6,10) Sautéed vegetables (carrot, onion, mushrooms) Salad with hard-boiled egg and tuna (3,4)					Sautéed mushrooms Roasted potatoes (12) Spinach salad					Grilled vegetables Cus cus (1,6,10) Potato and vegetable salad with mayo (3,4,6)					Garlic bread (1,7) Baby carrots Tabouleh (fresh tomato, cucumber, onion & lime juice) (1,6,10)																			
Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit																			
kcal	695,3	Lip	20,4	Prot	26,4	HdC	102	kcal	765,7	Lip	34,8	Prot	31,2	HdC	82	kcal	1102,1	Lip	33,0	Prot	26,9	HdC	174	kcal	681,2	Lip	27,3	Prot	27,3	HdC	82	kcal	958,1	Lip	48,2	Prot	55,5	HdC	76
10					11					12					13					14 - India Friday																			
Homemade poultry soup (1,3,6,10)					Organic lentils soup & vegetables (12)					Pasta shells with cheese sauce (1,3,6,7,10)					Sautéed vegetables					"Raita" salad (tomato, onion, cucumber and yogourt salad)																			
Grilled pork loin					Grilled hake fillet (4)					Zucchini omelette (3)					Turkey ragout					Chicken & curry (7)																			
Heura hamburger and caramelized onion (1,6)					Marinated pork skewers Falafel (1,6,10)					Veal meatballs in vegetables sauce (1,6,7,12)					Vegetarian "fajitas" (1)					Tofu & curry (1,6,7,10)																			
Roasted potatoes (12) Sautéed broccoli Green salad					Diced zucchini Cous cous (1,6,10) House salad					Grilled seasonal vegetables Sweet potato (12) Salad & apple					Deluxe potatoes Grilled vegetables Mediterranean salad (3,4)					Aubergine sticks & honey (1) Steamed rice Green salad																			
Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit																			
kcal	727,5	Lip	25,7	Prot	26,4	HdC	98	kcal	693,6	Lip	17,7	Prot	45,8	HdC	88	kcal	770,0	Lip	20,6	Prot	26,8	HdC	119	kcal	842,3	Lip	45,0	Prot	45,9	HdC	63	kcal	996,9	Lip	50,8	Prot	54,0	HdC	81
17					18					19					20					21																			
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>					<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>																			
kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC	
24					25					26					27					28 - Chinese FRIDAY																			
Seafood "fideua" (1,2,3,4,6,10,14)					Potato casserole & meat (12)					Creamy of pumpkin and carrot soup (12)					"Cocido" soup (1,3,6,10)					Spring rolls (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)																			
Mixed hamburger & onion (1,6,7,12) Tofu and vegetables wok with soy sauce (6)					Homemade breaded hake fillet (1,4,6,10) Fallafel with yoghurt sauce (1,6,7,10)					Grilled pork loin Vegetarian "Mousaka" (stuffed aubergine) (1,3,6,7,10)					Chickpeas, vegetables, meat stew Veggie "cocido" (no meat)					Chicken & soy sauce with vegetables (1,3,6) Seitan & chilli sauce (1,6,9,10)																			
Tomato and cheese mini aubergine pizzas (7) Diced potatoes (12) House salad (3,4)					Steamed rice "Pisto" Mediterranean salad (3,4)					Mashed potato (7) Herby diced zucchini Green salad with olives					Sautéed cabbage White asparagus Salad & cocktail sauce (3,6)					Special rice (3,6) Stir fried vegetables Oriental style salad																			
Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Dairy dessert (7) Seasonal fruit					Spongecake (1,3,7) Seasonal fruit																			
kcal	990,6	Lip	43,5	Prot	40,6	HdC	109	kcal	921,0	Lip	35,4	Prot	44,3	HdC	106	kcal	767,8	Lip	17,6	Prot	45,5	HdC	107	kcal	857,9	Lip	30,4	Prot	34,5	HdC	111	kcal	758,2	Lip	24,7	Prot	54,1	HdC	80