

LUNES 7 1er plato	MARTES 8 1er plato	MIÉRCOLES 9 1er plato	JUEVES 10 1er plato	VIERNES 11 1er plato
ESPAGUETIS CON HIERBAS AROMÁTICAS	ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimienta roja)	VERDURAS GRATINADAS	BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR	ARROZ BASMATI CON VERDURAS
CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla)	ARROZ CREMOSO CON CALABAZA	ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro, guisantes y judía verde)	CHANA MALASA (GARBANZOS AL CURRY)
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
CROQUETAS DE COCIDO	TORTILLA DE PATATAS	PAVO MARINADO AL HORNO	MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural)	TANDOORI CHICKEN (Pollo al horno con especias indias)
HAMBURGUESAS DE POLLO A LA PLANCHA	ESTOFADO DE SEITÁN CON PATATAS	ABADEJO AL HORNO CON MAYONESA DE ALBAHACA(cebolla y tomate)	ESTOFADO DE SEPIA CON PATATAS	ROGAN JOSH (Cordero guisado con curry)
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición
ZANAHORIA GLASEADA CON LIMÓN	VERDURAS ASADAS	DADOS DE PATATAS	ARROZ SALTEADO	BHAJI DE CEBOLLA
postre	postre	postre	postre	postre
FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS CON CARDAMOMO
				

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. pan sin gluten | 11. Arroz salteado con calabaza | 21. Sin curry | 31. Ternera a la plancha | 41. Merluza a la plancha |
| 2. pan sin huevo | 12. Arroz salteado con calabaza | 22. Patatas estofadas | 32. Merluza a la plancha | 42. Sin curry |
| 3. sin vino | 13. Pasta sin gluten | 23. Sin curry | 33. Sin yogur | 43. Sin curry |
| 4. Menestra de verduras | 14. Pasta sin huevo | 24. Croquetas s/gluten | 34. Sin yogur | |
| 5. Sin bechamel | 15. Salsa napolitana | 25. Pollo a la plancha | 35. Pollo a la plancha | |
| 6. Sin queso rallado | 16. Salsa napolitana | 26. Pollo a la plancha | 36. Pollo a la plancha | |
| 7. Sin bechamel | 17. Cocinado sin vino | 27. Pollo a la plancha | 37. Pollo a la plancha | |
| 8. Sin bechamel | 18. Sin guisantes | 28. Tortilla vegana | 38. Tofu estofado | |
| 9. Sin jamón | 19. Sin apio | 29. Harina s/gluten | 39. Ternera a la plancha | |
| 10. Cocinado sin vino | 20. Arroz salteado con verduras | 30. Sin marinar | 40. Ternera a la plancha | |

Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria.

Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato

LUNES 14 1er plato	MARTES 15 1er plato	MIÉRCOLES 16 1er plato	JUEVES 17 1er plato	VIERNES 18 1er plato
LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) 1 GUISANTES AL VAPOR CON PATATAS	CREMA DE ZANAHORIA, NARANJA Y APIO ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones)	ÜBERACKENES GEMÜSE HOCHZEITSSUPPE	ARROZ A BANDA CON CALAMAR (con fumet casero) CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	MAC & CHEESE (by Pepi Lorente) BRÓCOLI AL VAPOR
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
WRAP VEGETAL (tortitas de maíz, queso crema, tomate, zanahoria, pimienta roja y verde) QUICHE DE PUERROS CASERO	ESTOFADO DE PAVO AL CURRY MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural)	FRIKADELLEN BRATWURST	PESCADO FRESCO DE MERCADO POLLO AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate y judías verdes)	POLLO AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN CROQUETAS DE COCIDO
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición
ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA	TOMATE AL HORNO	KARTOFFELBREI	CALABACÍN A LA ROMANA	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
postre	postre	postre	postre	postre
YOGURT CON COULIS DE MANGO	FRUTA DEL TIEMPO	MILCHREIS	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. Judía verde con patatas | 11. pasta sin huevo | 21. Pavo a la plancha | 31. Verduras salteadas |
| 2. sin apio | 12. coditos con napolitana | 22. Hamburguesa a la plancha | 32. Ternera a la plancha |
| 3. Sin bechamel | 13. coditos con napolitana | 23. Elaborado sin huevo | 33. Merluza a la plancha |
| 4. Sin queso rallado | 14. Menestra de verduras | 24. Merluza a la plancha | 34. Pollo a la plancha |
| 5. Sin bechamel | 15. Sin apio | 25. Lomo a la plancha | 35. Croquetas s/gluten |
| 6. Sin bechamel | 16. tortita sin gluten | 26. Pollo a la plancha | 36. Pollo a la plancha |
| 7. Sin jamón | 17. drap con pavo | 27. Sin vino | 37. Pollo a la plancha |
| 8. Arroz con verduras | 18. drap con pavo y verduras | 28. Harina sin gluten | 38. Pollo a la plancha |
| 9. Sin apio | 19. Sin curry | 29. Masa sin huevo | |
| 10. pasta sin gluten | 20. Sin curry | 30. Verduras salteadas | |

Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria.

Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato

LUNES 21 1er plato	MARTES 22 1er plato	MIÉRCOLES 23 1er plato	JUEVES 24 1er plato	VIERNES 25 1er plato
CREMA DE CALABAZA LACITOS CON CREMA DE CHAMPIÑONES	PATATAS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDA CON MAYONESA FIDEOS A LA CAZUELA (SIN GUI SANTES)	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 3 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA CREMA DE ZANAHORIAS	NACHOS CON CHEDDAR Y GUACAMOLE (MEXICO) ENSALADA MEJICANA DE FRIJOLES
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
LOMO EN SALSA DE MIEL POLLO A LA PLANCHA	PAVO MARINADO AL HORNO BACALAO CON RATATOUILLE Y JUGO DE ESPINACAS	TORTILLA DE CALABACÍN BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS Y QUESO	COLÍN DE ALASKA AL HORNO LOMO CAÑA A LA PLANCHA	FAJITAS DE POLLO (MEXICO) TIRAS DE POLLO REBOZADAS CON SALSA CASERA MEXICANA
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición
ZANAHORIA ASADAS CON BALSAMICO DE COMINO	CHAMPIÑONES CON TOMILLO Y LIMÓN	RATATOUILLE (FRANCIA)	PATATA AL CALIU	ARROZ MEXICANO (MEXICO)
postre	postre	postre	postre	postre
FRUTA (LUNES)	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	NATILLAS DE CHOCOLATE	FRUTA (JUEVES)	FRUTA (VIERNES)
				
				

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| 1. Sin mayonesa | 11. Cocinado sin vino | 21. Chuletas a la plancha |
| 2. Sin mayonesa | 12. Pasta sin gluten | 22. Sin vino |
| 3. Menestra de verduras | 13. Pasta s/huevo | 23. Tortilla vegana |
| 4. Tostada s/gluten con guacamole | 14. Sin vino | 24. Ternera a la plancha |
| 5. Tostada con guacamole | 15. Verdura hervida con patata | 25. Tortitas de maíz |
| 6. Tostada con guacamole | 16. Sin nachos | 26. pollo con ratatouille y jugo de espinacas |
| 7. Pasta sin gluten | 17. Sin nachos | 27. Sin queso |
| 8. Pasta sin huevo | 18. Sin nachos | 28. Sin queso |
| 9. Salsa napolitana | 19. Ensalada variada | 29. Harina y pan rallado s/gluten |
| 10. Salsa napolitana | 20. Sin vinagre | 30. Rebozado s/huevo |

LUNES 28 1er plato	MARTES 29 1er plato	MIÉRCOLES 30 1er plato	JUEVES 31 1er plato	VIERNES 1 1er plato
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición
postre	postre	postre	postre	postre
Necesidades Alimentarias Especiales				

Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria. Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato