

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	2 Sopa de estrellas Estofado de pavo con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Turkey stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	3 Tallarines a la boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Tagliatelle with bolognese sauce Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	4 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Roasted lemon chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
7 Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Lentil stew with apple Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate (eco.) Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce (eco.) Baked chicken breast with green salad with olives Dairy dessert and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Pollo asado al romero con tomate al horno Fruta de temporada y pan Noodle soup Rosemary grilled chicken with baked tomato Seasonal Fruit and bread	11 MENÚ ESPECIAL Patatas bravas Fajitas de pollo Yogur y pan Hot & spicy fried potatoes Chicken fajitas Yoghurt and bread	VE: 2703/647 GT: 17 GS: 8 HC: 91 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2
14 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread	15 Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Seasonal Fruit and bread	16 Fideuá Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta de temporada y pan integral Fideua (fine paella) Grilled hake with lettuce salad with quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread	17 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Chicken breast with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	18 Ensalada completa con ensalada Arroz al horno Postre lácteo y pan Chef salad with salad Baked rice Dairy dessert and bread	VE: 2875/688 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
21 Paella de verduras (eco.) Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetable paella (eco.) Hake slice with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	23 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con pisto Fruta de temporada y pan integral Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread	24 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	25 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Grilled tenderloin with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread	VE: 3132/749 GT: 26 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
28 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Grilled codfish with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	29 Fideuá Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Spanish omelette with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread	30 Sopa de estrellas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	31 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Brown rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	VE: 2892/692 GT: 20 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1	

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1
Garbanzos estofados (eco.)
 Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
Stewed chickpeas
 Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

2
 Sopa casera (sin gluten)
 Pavo a la plancha con patatas dado
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Homemade soup (gluten free)
 Grilled turkey with diced potatoes
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

3
 Pasta (sin gluten) boloñesa
 Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Pasta with bolognese sauce (gluten free)
 Andalusian-style hake fillet with lettuce and sweetcorn salad
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

4
 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
 Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Beans with vegetables
 Roasted lemon chicken with potato, onion and apple
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE: 2935/702
 GT: 22
 GS: 4
 HC: 97
 AZ: 21
 PROT: 33
 SAL: 2

7
 Lentejas (sin gluten) estofadas con verduras
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Lentils (gluten-free) stewed with vegetables
 Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

8
Arroz con salsa de tomate (eco.)
 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
 Yogur y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce (eco.)
 Chicken breast with green salad with olives
 Yoghurt and bread (gluten free)

9
FESTIVO

10
 Sopa casera (sin gluten)
 Pollo asado al romero con tomate al horno
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Homemade soup (gluten free)
 Rosemary grilled chicken with baked tomato
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

11
MENÚ ESPECIAL
 Patatas bravas
 Contramuslo de pollo a la plancha
 Yogur y pan (sin gluten)
 Hot & spicy fried potatoes
 Grilled chicken
 Yoghurt and bread (gluten free)

VE: 2444/585
 GT: 18
 GS: 5
 HC: 81
 AZ: 14
 PROT: 28
 SAL: 2

14
 Sopa casera (sin gluten)
 Hamburguesa (sin gluten) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Homemade soup (gluten free)
 Hamburger (gluten free) with lettuce, tomato and carrot salad
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

15
Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro
 Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg
 Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

16
 Fideuá (sin gluten)
 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Fideua (gluten free)
 Grilled hake with lettuce salad with quinoa
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

17
 Lentejas (sin gluten) estofadas con verduras
 Alitas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Lentils (gluten-free) stewed with vegetables
 Chicken wings with lettuce and carrot salad
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

18
 Ensalada completa con ensalada
 Arroz al horno
 Yogur y pan (sin gluten)
 Chef salad with salad
 Baked rice
 Yoghurt and bread (gluten free)

VE: 2929/701
 GT: 25
 GS: 6
 HC: 93
 AZ: 22
 PROT: 32
 SAL: 2

21
Paella de verduras (eco.)
 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Yogur y pan (sin gluten)
Vegetable paella (eco.)
 Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
 Yoghurt and bread (gluten free)

22
 Lentejas (sin gluten) estofadas con verduras
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Lentils (gluten-free) stewed with vegetables
 Spanish omelette with lettuce & tomatoes
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

23
 Crema de zanahoria y calabaza
 Pollo asado con tomillo con pisto
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Cream of carrot & butternut squash
 Roast chicken with thyme with ratatouille
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

24
 Garbanzos estofados con verduras
 Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Chickpeas stewed with vegetables
 Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

25
 Pasta carbonara (sin gluten) con salsa carbonara
 Hamburguesa (sin gluten) con ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Pasta in carbonara sauce (gluten free) with carbonara sauce
 Hamburger (gluten free) with lettuce and beets
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE: 3159/756
 GT: 30
 GS: 6
 HC: 90
 AZ: 25
 PROT: 37
 SAL: 2

28
 Lentejas (sin gluten) estofadas con verduras
 Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Yogur y pan (sin gluten)
 Lentils (gluten-free) stewed with vegetables
 Grilled codfish with lettuce and sweetcorn salad
 Yoghurt and bread (gluten free)

29
 Fideuá (sin gluten)
 Tortilla de patatas con salteado de verduras
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Fideua (gluten free)
 Spanish omelette with sautéed vegetables
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

30
 Sopa de ave con fideos (sin gluten)
 Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
 Chicken soup with noodles (gluten free)
 Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

31
Arroz integral con salsa de tomate
 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
 Fruta de temporada y pan (sin gluten)
Brown rice with tomato sauce
 Grilled turkey with lettuce and carrot salad
 Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE: 2911/696
 GT: 24
 GS: 6
 HC: 93
 AZ: 22
 PROT: 32
 SAL: 2

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1

Garbanzos estofados (eco.)

Lomo al horno con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Stewed chickpeas
Baked loin with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

2

Sopa de ave con pasta (sin huevo)
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta de temporada y **pan integral**
Chicken soup with pasta (no egg)
Turkey stew with diced potatoes
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

3

Pasta (sin huevo) con boloñesa de jamón york
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Pasta (without egg) with ham bolognese
Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

4

Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero
Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana
Fruta de temporada y pan
Tuscan bean soup with ham and rosemary
Roasted lemon chicken with potato, onion and apple
Seasonal Fruit and bread

VE: 3143/752
GT: 25
GS: 5
HC: 96
AZ: 25
PROT: 39
SAL: 2

7

Guiso de lentejas con manzana
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Lentil stew with apple
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

8

Arroz con salsa de tomate (eco.)
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Postre lácteo y pan
Rice with tomato sauce (eco.)
Grilled turkey with green salad with olives
Dairy dessert and bread

9

FESTIVO

10

Sopa de ave con pasta (sin huevo)
Pollo asado al romero con tomate al horno
Fruta de temporada y pan
Chicken soup with pasta (no egg)
Rosemary grilled chicken with baked tomato
Seasonal Fruit and bread

11

MENÚ ESPECIAL

Patatas bravas
Alitas de pollo
Yogur y pan
Hot & spicy fried potatoes
Chicken wings
Yoghurt and bread

VE: 2451/586
GT: 13
GS: 3
HC: 82
AZ: 20
PROT: 35
SAL: 1

14

Sopa de ave con pasta (sin huevo)
Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan
Chicken soup with pasta (no egg)
Vegan burger with lettuce, tomato and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

15

Garbanzos con espinacas (eco.) con ensalada
Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones
Fruta de temporada y pan
Stew with spinach (eco.) with salad
Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry
Seasonal Fruit and bread

16

Fideuá (sin huevo)
Filete de merluza al curry con ensalada de lechuga y quinoa
Fruta de temporada y **pan integral**
Fideua (without egg)
Hake filet in curry with lettuce salad with quinoa
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

17

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Chicken breast with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

18

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) con ensalada
Arroz al horno
Yogur y pan
Chef salad with salad
Baked rice
Yoghurt and bread

VE: 2884/690
GT: 19
GS: 3
HC: 100
AZ: 24
PROT: 32
SAL: 2

21

Paella de verduras (eco.)
Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Vegetable paella (eco.)
Hake slice with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

22

Lentejas a la riojana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan
Rioja style lentils
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and bread

23

Crema de zanahoria y calabaza
Pollo asado con tomillo con pisto
Fruta de temporada y **pan integral**
Cream of carrot & butternut squash
Roast chicken with thyme with ratatouille
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

24

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms
Seasonal Fruit and bread

25

Pasta (sin huevo) carbonara con salsa carbonara
Alitas de pollo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan
Pasta (gluten egg) in carbonara sauce with carbonara sauce
Chicken wings with lettuce and beets
Seasonal Fruit and bread

VE: 3209/768
GT: 27
GS: 4
HC: 90
AZ: 29
PROT: 41
SAL: 1

28

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Grilled codfish with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

29

Fideuá (sin huevo)
Pavo a la plancha con salteado de verduras
Fruta de temporada y pan
Fideua (without egg)
Grilled turkey with sautéed vegetables
Seasonal Fruit and bread

30

Sopa de ave con pasta (sin huevo)
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y **pan integral**
Chicken soup with pasta (no egg)
Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

31

Arroz integral con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Brown rice with tomato sauce
Chicken breast with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

VE: 2829/677
GT: 18
GS: 3
HC: 95
AZ: 26
PROT: 38
SAL: 2

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	2 Sopa de estrellas Estofado de pavo con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Turkey stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	3 Tallarines a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Tagliatelle with bolognese sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	4 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Roasted lemon chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread	VE: 3301/790 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
7 Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Lentil stew with apple Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate (eco.) Salchichas (sin lactosa) con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce (eco.) Hotdogs (without lactose) with green salad with olives Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de picadillo Pollo asado al romero con tomate al horno Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Rosemary grilled chicken with baked tomato Seasonal Fruit and bread	11 MENÚ ESPECIAL Patatas bravas Fajitas de pollo Yogur (sin lactosa) y pan Hot & spicy fried potatoes Chicken fajitas Yoghurt (lactose free) and bread	VE: 2707/648 GT: 18 GS: 7 HC: 93 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2
14 Sopa de fideos Hamburguesa (sin lactosa) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Hamburger (lactose free) with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread	15 Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Seasonal Fruit and bread	16 Fideuá Filete de merluza al curry con ensalada de lechuga y quinoa Fruta de temporada y pan integral Fideua (fine paella) Hake fillet in curry with lettuce salad with quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread	17 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Chicken nuggets with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	18 Fritura variada con ensalada Arroz al horno Yogur (sin lactosa) y pan Assorted fried fish platter with salad Baked rice Yoghurt (lactose free) and bread	VE: 3289/787 GT: 26 GS: 4 HC: 107 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
21 Paella de verduras (eco.) Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y yogur sin lactosa y pan Vegetable paella (eco.) Hake slice with lettuce and sweetcorn salad Fruit and lactose-free yogurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	23 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con pisto Fruta de temporada y pan integral Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread	24 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	25 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Hamburguesa (sin lactosa) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Hamburger (lactose free) with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread	VE: 3152/754 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
28 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt (lactose free) and bread	29 Fideuá Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Spanish omelette with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread	30 Sopa de estrellas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	31 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Brown rice with tomato sauce Baked chicken breast with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	VE: 3128/748 GT: 23 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1	

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Zucchini cream Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	2 Sopa de estrellas Estofado de pavo con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Turkey stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	3 Tallarines a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Tagliatelle with bolognese sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	4 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Carrot cream Roasted lemon chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread	VE: 2847/681 GT: 20 GS: 3 HC: 92 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
7 Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate (eco.) Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce (eco.) Grilled hotdogs with green salad with olives Dairy dessert and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de picadillo Pollo asado al romero con tomate al horno Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Rosemary grilled chicken with baked tomato Seasonal Fruit and bread	11 MENÚ ESPECIAL Patatas bravas Fajitas de pollo Profiteroles y pan Hot & spicy fried potatoes Chicken fajitas Cream puffs and bread	VE: 2740/655 GT: 21 GS: 8 HC: 88 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 2
14 Sopa de fideos Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread	15 Crema de calabacín con huevo duro Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan Zucchini cream with hard-boiled egg Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Seasonal Fruit and bread	16 Fideuá Filete de merluza al curry con ensalada de lechuga y quinoa Fruta de temporada y pan integral Fideua (fine paella) Hake filet in curry with lettuce salad with quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread	17 Crema de zanahoria Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Carrot cream Chicken nuggets with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	18 Fritura variada con ensalada Arroz al horno Postre lácteo y pan Assorted fried fish platter with salad Baked rice Dairy dessert and bread	VE: 3338/798 GT: 30 GS: 6 HC: 104 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 2
21 Paella de verduras (eco.) Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Vegetable paella (eco.) Hake slice with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	22 Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Noodle soup Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	23 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con pisto Fruta de temporada y pan integral Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread	24 Ensalada completa Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Chef salad Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	25 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Grilled burger with teriyaki sauce with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread	VE: 2680/641 GT: 21 GS: 3 HC: 84 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 1
28 Crema de calabacín Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Zucchini cream Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	29 Fideuá Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Spanish omelette with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread	30 Sopa de estrellas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	31 Arroz integral con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Brown rice with tomato sauce Grilled hotdogs with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	VE: 3241/775 GT: 31 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2	

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1

Garbanzos estofados (eco.)
Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Stewed chickpeas
Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

2

Sopa de estrellas
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta de temporada y pan integral
Star pasta soup
Turkey stew with diced potatoes
Seasonal Fruit and wholemeal bread

3

Tallarines a la boloñesa
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Tagliatelle with bolognese sauce
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

4

Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero
Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana
Fruta de temporada y pan
Tuscan bean soup with ham and rosemary
Roasted lemon chicken with potato, onion and apple
Seasonal Fruit and bread

VE: 3330/797
GT: 27
GS: 5
HC: 104
AZ: 23
PROT: 39
SAL: 1

7

Guiso de lentejas con manzana
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Lentil stew with apple
Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

8

Arroz con salsa de tomate (eco.)
Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Postre lácteo y pan
Rice with tomato sauce (eco.)
Grilled hotdogs with green salad with olives
Dairy dessert and bread

9

FESTIVO

10

Sopa de ave
Pollo asado al romero con tomate al horno
Fruta de temporada y pan
Chicken soup
Rosemary grilled chicken with baked tomato
Seasonal Fruit and bread

11

MENÚ ESPECIAL
Patatas bravas
Fajitas de pollo
Profiteroles y pan
Hot & spicy fried potatoes
Chicken fajitas
Cream puffs and bread

VE: 2920/699
GT: 23
GS: 9
HC: 94
AZ: 18
PROT: 29
SAL: 2

14

Sopa de fideos
Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan
Noodle soup
Hamburger with lettuce, tomato and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

15

Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro
Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones
Fruta de temporada y pan
Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg
Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry
Seasonal Fruit and bread

16

Fideos con pollo
Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y quinoa
Fruta de temporada y pan integral
Chicken noodles
Baked turkey breast with lettuce salad with quinoa
Seasonal Fruit and wholemeal bread

17

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Chicken nuggets with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

18

Ensalada completa con ensalada
Arroz al horno
Postre lácteo y pan
Chef salad with salad
Baked rice
Dairy dessert and bread

VE: 3141/751
GT: 24
GS: 5
HC: 106
AZ: 24
PROT: 32
SAL: 2

21

Paella de verduras (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Vegetable paella (eco.)
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

22

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan
Rioja style lentils
Spanish omelette with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and bread

23

Crema de zanahoria y calabaza
Pollo asado con tomillo con pisto
Fruta de temporada y pan integral
Cream of carrot & butternut squash
Roast chicken with thyme with ratatouille
Seasonal Fruit and wholemeal bread

24

Garbanzos estofados con verduras
Pechuga de pavo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Baked turkey breast with sautéed mushrooms
Seasonal Fruit and bread

25

Macarrones (integrales) con salsa carbonara
Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with carbonara sauce
Grilled burger with teriyaki sauce with lettuce and beets
Seasonal Fruit and bread

VE: 2925/700
GT: 21
GS: 4
HC: 93
AZ: 27
PROT: 36
SAL: 1

28

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

29

Fideos con pollo
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta de temporada y pan
Chicken noodles
Spanish omelette with sautéed vegetables
Seasonal Fruit and bread

30

Sopa de estrellas
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan integral
Star pasta soup
Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and wholemeal bread

31

Arroz integral con salsa de tomate
Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Brown rice with tomato sauce
Grilled hotdogs with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

VE: 2860/684
GT: 21
GS: 4
HC: 93
AZ: 22
PROT: 34
SAL: 2

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	2 Sopa de estrellas Estofado de pavo con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Turkey stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	3 Espaguetis con boloñesa de soja Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Spaghetti with soy bolognese Andalusian-style hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	4 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Roasted lemon chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread	VE: 3217/770 GT: 25 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
7 Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Lentil stew with apple Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate (eco.) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce (eco.) Turkey hotdogs with green salad with olives Soy yoghurt and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de picadillo Pollo asado al romero con tomate al horno Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Rosemary grilled chicken with baked tomato Seasonal Fruit and bread	11 MENÚ ESPECIAL Patatas bravas Fajitas de pollo Yogur de soja y pan Hot & spicy fried potatoes Chicken fajitas Soy yoghurt and bread	VE: 2769/662 GT: 21 GS: 8 HC: 86 AZ: 14 PROT: 29 SAL: 2
14 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Chicken burger with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread	15 Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Seasonal Fruit and bread	16 Fideuá Filete de merluza al curry con ensalada de lechuga y quinoa Fruta de temporada y pan integral Fideua (fine paella) Hake fillet in curry with lettuce salad with quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread	17 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Chicken nuggets with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	18 Fritura variada con ensalada Arroz al horno Yogur de soja y pan Assorted fried fish platter with salad Baked rice Soy yoghurt and bread	VE: 3361/804 GT: 28 GS: 3 HC: 106 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
21 Paella de verduras (eco.) Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Vegetable paella (eco.) Hake slice with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	23 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con pisto Fruta de temporada y pan integral Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread	24 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	25 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Chicken burger with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread	VE: 3159/756 GT: 26 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
28 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	29 Fideuá Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Spanish omelette with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread	30 Sopa de estrellas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	31 Arroz integral con salsa de tomate Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Brown rice with tomato sauce Turkey hotdogs with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread	VE: 3283/785 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2	

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

NO PUEDE PAN, CONTIENE TRAZAS DE SOJA. NO PUEDEN FRITOS.

1

Garbanzos estofados (eco.)
Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Stewed chickpeas
Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

2

Sopa de estrellas
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta de temporada y **pan integral**
Star pasta soup
Turkey stew with diced potatoes
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

3

Tallarines a la boloñesa
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Tagliatelle with bolognese sauce
Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

4

Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero
Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana
Fruta de temporada y pan
Tuscan bean soup with ham and rosemary
Roasted lemon chicken with potato, onion and apple
Seasonal Fruit and bread

VE: 3228/772
GT: 24
GS: 5
HC: 104
AZ: 23
PROT: 38
SAL: 1

7

Guiso de lentejas con manzana
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
Lentil stew with apple
Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and bread

8

Arroz con salsa de tomate (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan
Rice with tomato sauce (eco.)
Chicken breast with green salad with olives
Yoghurt and bread

9

FESTIVO

10

Sopa de picadillo
Pollo asado al romero con tomate al horno
Fruta de temporada y pan
Soup with ham & egg bits
Rosemary grilled chicken with baked tomato
Seasonal Fruit and bread

11

MENÚ ESPECIAL
Patatas al horno
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur y pan
Baked potatoes
Chicken breast
Yoghurt and bread

VE: 2438/583
GT: 14
GS: 3
HC: 81
AZ: 16
PROT: 32
SAL: 1

14

Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan
Noodle soup
French omelette with lettuce, tomato and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

15

Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro
Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones
Fruta de temporada y pan
Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg
Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry
Seasonal Fruit and bread

16

Fideuá
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa
Fruta de temporada y **pan integral**
Fideua (fine paella)
Grilled hake with lettuce salad with quinoa
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

17

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Chicken breast with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

18

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) con ensalada
Arroz al horno
Yogur y pan
Chef salad with salad
Baked rice
Yoghurt and bread

VE: 2863/685
GT: 20
GS: 3
HC: 96
AZ: 23
PROT: 33
SAL: 2

21

Paella de verduras (eco.)
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Vegetable paella (eco.)
Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

22

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan
Rioja style lentils
Spanish omelette with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and bread

23

Crema de zanahoria y calabaza
Pollo asado con tomillo con pisto
Fruta de temporada y **pan integral**
Cream of carrot & butternut squash
Roast chicken with thyme with ratatouille
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

24

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms
Seasonal Fruit and bread

25

Macarrones (integrales) con salsa carbonara
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with carbonara sauce
Chicken breast with lettuce and beets
Seasonal Fruit and bread

VE: 2951/706
GT: 21
GS: 3
HC: 89
AZ: 24
PROT: 41
SAL: 1

28

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Grilled codfish with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

29

Fideuá
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta de temporada y pan
Fideua (fine paella)
Spanish omelette with sautéed vegetables
Seasonal Fruit and bread

30

Sopa de estrellas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y **pan integral**
Star pasta soup
Chicken breast with lettuce & tomatoes
Seasonal Fruit and **wholemeal bread**

31

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada y pan
Brown rice with tomato sauce
French omelette with lettuce and carrot salad
Seasonal Fruit and bread

VE: 2989/715
GT: 21
GS: 3
HC: 100
AZ: 26
PROT: 35
SAL: 1