

CEM - Primary school - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1		2		3		4	
NOT A SCHOOL DAY		Crema de espinacas (12)		Lentejas estofadas con verduras (12)		Paella Valenciana con verduras de la huerta	
		Spinach cream		Stewed lentils with vegetables		Valencian paella with vegetables from the garden	
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12)		Tortilla francesa con ensalada (3)		Fil. De limanda a la marinera (2,4,14)	
		Hamburger w/tomato and fries		Plain omelette & salad		Fish cooked with seafood sauce	
Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy	
kcal	679	Lip	24,5	Prot	23,0	HdC	92
kcal	655	Lip	23,3	Prot	40,1	HdC	71
kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
7		8		9		10	
NOT A SCHOOL DAY		Sopa de cocido (1,3)		Judías blancas con verduras (12)		Puré de calabacín y puerros (12)	
		Vegetables cream with cheese		Stewed beans with vegetables		Zucchini and leek puree	
		Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12)		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)		Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6)	
		Beef meatballs with carrot and fries		Spanish potatoe omelette with salad		Breaded hake with broccoli	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy	
kcal	812	Lip	41,2	Prot	46,9	HdC	63
kcal	726	Lip	26,5	Prot	24,1	HdC	98
kcal	703	Lip	26,4	Prot	22,0	HdC	94
kcal	722	Lip	27,0	Prot	43,9	HdC	76
kcal	700	Lip	19,8	Prot	32,5	HdC	98
kcal	582	Lip	23,6	Prot	17,6	HdC	75
kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
14		15		16		17	
Lentejas estofadas con verduras (12)		Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12)		Macarrones con tomate (1,3)		Crema de guisantes con verduras (12)	
Stewed lentils with vegetables		Pumpkin puree C/ croutons (optional)		Maccaronni with tomato sauce		Pea cream with vegetables	
Tortilla francesa c/ensalada (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4)		Ternera guisada con jardinera de verduras	
Plain omelette w/ salad		Roasted chicken with fries		Hake with a variety of baked vegetables		Stewed beef with vegetables	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	
kcal	703	Lip	26,4	Prot	22,0	HdC	94
kcal	722	Lip	27,0	Prot	43,9	HdC	76
kcal	700	Lip	19,8	Prot	32,5	HdC	98
kcal	582	Lip	23,6	Prot	17,6	HdC	75
kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
21		22		23		24	
Crema de zanahoria y calabaza (12)		Judías pintas con verdura variada (12)		Arroz con tomate		Sopa de cocido (1,3)	
Carrot and pumpkin cream		Stewed beans with vegetables		Rice with tomato sauce		Soup	
Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		San Jacobo con patatas (1,3,6,7)		Limanda al horno con jardinera (4)		Complemento (12)	
Eggs villarroy & salad		Breaded york and cheese with fries		Baked fish with vegetables		"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	
kcal	733	Lip	26,8	Prot	30,6	HdC	92
kcal	672	Lip	24,2	Prot	28,6	HdC	85
kcal	712	Lip	12,8	Prot	23,5	HdC	126
kcal	777	Lip	23,7	Prot	26,7	HdC	114
kcal	769	Lip	31,3	Prot	39,0	HdC	83
28		29		30 - ST. ANDREW'S DAY			
Tallarines Carbonara (1,3,6,7)		Garbanzos con verduras y chorizo (12)		Puré de calabacín y puerros (12)			
Noodles Carbonara		Chickpeas with vegetables and chorizo		Zucchini and leek puree			
Tortilla con picadillo de tomate (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		Fish & Chips (1,3,4,12)			
Plain omelette w/ tomato salad		Roasted chicken with fries		Fish & Chips			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate			
kcal	734	Lip	18,6	Prot	36,7	HdC	105
kcal	672	Lip	24,2	Prot	28,6	HdC	85
kcal	677	Lip	27,3	Prot	31,5	HdC	76



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

CEM - Primary school - Menú sin frutos secos - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce
		Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY		7	8	9
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de cocido (1,3) Soup	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree
Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad	Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
14	15		16	17
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional)	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables	Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables	Croquetas de bacalao c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14) Cod croquettes with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Sopa de cocido (1,3) Soup	Puré de verduras naturales (12) Puree of natural vegetables
Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad	San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries	Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY		
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Noodles Carbonara	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree		
Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips		
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos		

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

CEM - Primary school - Menú sin frutos secos ni sésamo - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce
		Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY 7		8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de cocido (1,3) Soup	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree
Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad	Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
14	15		16	17
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional)	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables	Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables	Croquetas de bacalao c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14) Cod croquettes with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Sopa de cocido (1,3) Soup	Puré de verduras naturales (12) Puree of natural vegetables
Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad	San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries	Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY		
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Noodles Carbonara	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree		Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.
Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips		
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos		

CEM - Primary school - Menú sin lentejas - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries Fruta de temporada/Fresh fruit	Verduras Only (1) Breaded vegetables Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce Yogur/Dairy
		9	10	11
	NOT A SCHOOL DAY	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli Yogur/Dairy
		16	17	18
	Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/ Fresh fruit	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
	14	15	24	25
Patatas gratinadas con bacon (6,7) Potatoes au gratin with bacon Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional) Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/Fresh fruit	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce Croquetas de bacalao c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14) Cod croquettes with salad Yogur/Dairy
	21	22	23	25
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/Fresh fruit	Puré de verduras naturales (12) Puree of natural vegetables Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Homemade tuna lasagna with salad Yogur/Dairy
	28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Noodles Carbonara Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate		

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

CEM - Primary school - Menú sin judías blancas - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY					
1		2		3		4					
NOT A SCHOOL DAY		Crema de espinacas (12)		Lentejas estofadas con verduras (12)		Paella Valenciana con verduras de la huerta					
		Spinach cream		Stewed lentils with vegetables		Valencian paella with vegetables from the garden					
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12)		Tortilla francesa con ensalada (3)		Fil. De limanda a la marinera (2,4,14)					
		Hamburger w/tomato and fries		Plain omelette & salad		Fish cooked with seafood sauce					
Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy					
LUNES / MONDAY		7		8		9		10		11	
Crema hortelana al queso (7,12)		Sopa de cocido (1,3)		NOT A SCHOOL DAY		Arroz Tres Delicias (2,3,6)		Puré de calabacín y puerros (12)			
Vegetables cream with cheese		Soup				Rice three delighs		Zucchini and leek puree			
Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12)		Complemento (12)				Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)		Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6)			
Beef meatballs with carrot and fries		"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew				Spanish potatoe omelette with salad		Breaded hake with broccoli			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy			
14		15		16		17		18			
Lentejas estofadas con verduras (12)		Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12)		Macarrones con tomate (1,3)		Crema de guisantes con verduras (12)		Judías verdes con tomate			
Stewed lentils with vegetables		Pumpkin puree C/ croutons (optional)		Maccaronni with tomato sauce		Pea cream with vegetables		Green beans with tomato sauce			
Tortilla francesa c/ensalada (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4)		Ternera guisada con jardinera de verduras		Croquetas de bacalao c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14)			
Plain omelette w/ salad		Roasted chicken with fries		Hake with a variety of baked vegetables		Stewed beef with vegetables		Cod croquettes with salad			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy			
21		22		23		24		25			
Crema de zanahoria y calabaza (12)		Judías pintas con verdura variada (12)		Arroz con tomate		Sopa de cocido (1,3)		Puré de verduras naturales (12)			
Carrot and pumpkin cream		Stewed beans with vegetables		Rice with tomato sauce		Soup		Puree of natural vegetables			
Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		San Jacobo con patatas (1,3,6,7)		Limanda al horno con jardinera (4)		Complemento (12)		Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7)			
Eggs villarroy & salad		Breaded york and cheese with fries		Baked fish with vegetables		"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Homemade tuna lasagna with salad			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Yogur/Dairy			
28		29		30 - ST. ANDREW'S DAY				Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Tallarines Carbonara (1,3,6,7)		Garbanzos con verduras y chorizo (12)		Puré de calabacín y puerros (12)							
Noodles Carbonara		Chickpeas with vegetables and chorizo		Zucchini and leek puree							
Tortilla con picadillo de tomate (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		Fish & Chips (1,3,4,12)							
Plain omelette w/ tomato salad		Roasted chicken with fries		Fish & Chips							
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate							

CEM - Primary school - Menú sin judías blancas ni pintas - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries Fruta de temporada/Fresh fruit	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce Yogur/Dairy
7	8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	NOT A SCHOOL DAY	16	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Rice three delighs Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad Fruta de temporada/Fresh fruit
14	15	17	18
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional) Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Coditos al aggio e olio (1,3) Aggio e olio pasta San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/Fresh fruit
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Noodles Carbonara Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomate salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabacin y puerros (12) Zucchini and leek puree Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate	

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

CEM - Primary school - Menú sin calabaza - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1		2		3		4	
NOT A SCHOOL DAY		Crema de espinacas (12) Spinach cream	Lentejas estofadas con verduras (no calabaza)(12) Stewed lentils with vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta(no calabaza) Valencian paella with vegetables from the garden			
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce			
		Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy			
7		8		9		10	
Crema hortelana al queso (7,12)(no calabaza) Vegetables cream with cheese		Sopa de cocido (1,3) Soup		NOT A SCHOOL DAY		Judías blancas con verduras (12)(no calabaza) Stewed beans with vegetables	
Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries		Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew				Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit				Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli	
						Yogur/Dairy	
14		15		16		17	
Lentejas estofadas con verduras (12)(no calabaza) Stewed lentils with vegetables		Puré de verduras (12) Puree of vegetables		Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce		Crema de guisantes con verduras (12)(no calabaza) Pea cream with vegetables	
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad		Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries		Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (no calabaza)(4) Hake with a variety of baked vegetables		Ternera guisada con jardinera de verduras (no calabaza) Stewed beef with vegetables	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	
						Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce	
						Croquetas de bacalao c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,14) Cod croquettes with salad	
						Yogur/Dairy	
21		22		23		24	
Crema de zanahoria y patata (12) Carrot and potatoes cream		Judías pintas con verdura variada (12)(no calabaza) Stewed beans with vegetables		Arroz con tomate Rice with tomato sauce		Sopa de cocido (1,3) Soup	
Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad		San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries		Limanda al horno con jardinera (no calabaza)(4) Baked fish with vegetables		Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	
						Puré de verduras naturales (12)(no calabaza) Puree of natural vegetables	
						Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Homemade tuna lasagna with salad	
						Yogur/Dairy	
28		29		30 - ST. ANDREW'S DAY			
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Noodles Carbonara		Garbanzos con verduras y chorizo (12)(no calabaza) Chickpeas with vegetables and chorizo		Puré de calabacin y puerros (12) Zucchini and leek puree		<p>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</p>	
Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad		Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries		Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate			

CEM - Primary school - Menú sin lactosa ni huevo - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12)(no leche, nata o queso)	Lentejas estofadas con verduras (12)	Paella Valenciana con verduras de la huerta
	Spinach cream	Stewed lentils with vegetables	Valencian paella with vegetables from the garden
	Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12)	Filete de pollo con ensalada	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14)
	Hamburger w/tomato and fries	Chicken fillet with salad	Fish cooked with seafood sauce
Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit
LUNES / MONDAY	8	9	10
7	8	9	10
Crema hortelana (12)(no leche, nata o queso)	Sopa de cocido (esp.sin alergen)	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12)
Vegetables cream	Soup		Stewed beans with vegetables
Albóndigas de ternera (esp.sin alergen) con zanahoria y patatas (12)	Complemento (12)		Pollo con ensalada
Beef meatballs with carrot and fries	"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Chicken with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Postre de soja/Soy Dairy	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit
14	15	16	17
14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (12)	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12)(no leche, nata o queso)	Macarrones con tomate (esp.sin alergen)	Crema de guisantes con verduras (12)(no leche, nata o queso)
Stewed lentils with vegetables	Pumpkin puree C/ croutons (optional)	Maccaronni with tomato sauce	Pea cream with vegetables
Guiso de pavo a la jardinera	Pollo asado con patatas fritas (12)	Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4)	Ternera guisada con jardinera de verduras
Stewed turkey with vegetables	Roasted chicken with fries	Hake with a variety of baked vegetables	Stewed beef with vegetables
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Postre de soja/Soy Dairy	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit
21	22	23	24
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (12)(no leche, nata o queso)	Judías pintas con verdura variada (12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (esp.sin alergen)
Carrot and pumpkin cream	Stewed beans with vegetables	Rice with tomato sauce	Soup
Chuleta de sajonia con ensalada	San Jacobo casero con patatas (esp.sin alergen)	Limanda al horno con jardinera (4)	Complemento (12)
Pork loin with salad	Breaded york and cheese with fries	Baked fish with vegetables	"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Postre de soja/Soy Dairy	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	25
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	25
Tallarines (esp.sin alergen) con tomate y bacon (6)	Garbanzos con verduras y chorizo (12)	Puré de calabacin y puerros (12) (no leche, nata o queso)	Puré de verduras naturales (12)(no leche, nata o queso)
Noodles with tomato and bacon	Chickpeas with vegetables and chorizo	Zucchini and leek puree (12)	Puree of natural vegetables
Salchichas de pavo con picadillo de tomate (6)	Pollo asado con patatas fritas (12)	Fish & Chips (1,sin pasar por huevo,4,12)	Lasaña casera de atún con ensalada (4)(esp.sin alergen)
Turkey sausages with tomato salad	Roasted chicken with fries	Fish & Chips	Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Postre de soja/Soy Dairy	Cookie/ Galleta esp.sin alergen	Fruta de temporada/Fresh fruit



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

CEM - Primary school - Menú sin lactosa - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12)(no leche, nata o queso) Spinach cream Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries Fruta de temporada/Fresh fruit	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce Postre de soja/Soy Dairy
LUNES / MONDAY	8	9	10
7	NOT A SCHOOL DAY	NOT A SCHOOL DAY	11
Crema hortelana (12)(no leche, nata o queso) Vegetables cream Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/ Fresh fruit	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12)(no leche, nata o queso) Zucchini and leek puree Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli Postre de soja/Soy Dairy
14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12)(no leche, nata o queso) Pumpkin puree C/ croutons (optional) Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Crema de guisantes con verduras (12)(no leche, nata o queso) Pea cream with vegetables Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (12)(no leche, nata o queso) Carrot and pumpkin cream Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Plain omelete with salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables San Jacobo casero con patatas (esp.sin alergenos) Breaded york and cheese with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Sopa de cocido (1,3) Soup Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/Fresh fruit
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Tallarines con tomate y bacon (1,3,6) Noodles with tomato and bacon Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12) (no leche, nata o queso) Zucchini and leek puree (12) Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips Cookie/ Galleta esp.sin alergenos	Puré de verduras naturales (12)(no leche, nata o queso) Puree of natural vegetables Lasaña casera de atún con ensalada (4)(esp.sin alergenos) Homemade tuna lasagna with salad Postre de soja/Soy Dairy



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

CEM - Primary school - Menú sin carne de cerdo - NOVEMBER 2022




MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream Hamburguesa de ternera c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries Fruta de temporada/Fresh fruit	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce Yogur/Dairy
7	8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12) Beef meatballs with carrot and fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree Figuritas de merluza con brocoli (1,4,6) Breaded hake with broccoli Yogur/Dairy
14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional) Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables San Jacobo casero de york de pavo con patatas (harina de maíz,3,6,7) Breaded turkey york and cheese with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit	Sopa de fideos (1,3) Soup Complemento sin carne de cerdo (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew Fruta de temporada/Fresh fruit
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Tallarines con nata (1,3,7) Noodles with cream Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras (12) Chickpeas with vegetables Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree Fish & Chips (1,3,4,12) Fish & Chips Fruta de temporada/ Fresh fruit	



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

CEM - Primary school - Menú sin pescado - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1		2		3		4	
NOT A SCHOOL DAY		Crema de espinacas (12)		Lentejas estofadas con verduras (12)		Paella Valenciana con verduras de la huerta	
		Spinach cream		Stewed lentils with vegetables		Valencian paella with vegetables from the garden	
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12)		Tortilla francesa con ensalada (3)		Jamón de york villarroy con ensalada (1,3,6,7)	
		Hamburger w/tomato and fries		Plain omelette & salad		Villarroy york with salad	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Yogur/Dairy	
7		8		9		10	
		NOT A SCHOOL DAY		Judías blancas con verduras (12)		Puré de calabacín y puerros (12)	
				Stewed beans with vegetables		Zucchini and leek puree	
				Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)		Lomo con pimientos verdes	
				Spanish potatoe omelette with salad		Pork loin with green peppers	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Yogur/Dairy	
14		15		16		17	
Lentejas estofadas con verduras (12)		Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12)		Macarrones con tomate (1,3)		Crema de guisantes con verduras (12)	
Stewed lentils with vegetables		Pumpkin puree C/ croutons (optional)		Maccaronni with tomato sauce		Pea cream with vegetables	
Tortilla francesa c/ensalada (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		<u>Cinta de lomo con variedad de verduritas al horno</u>		Ternera guisada con jardinera de verduras	
Plain omelette w/ salad		Roasted chicken with fries		Pork loin with vegetables		Stewed beef with vegetables	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit	
21		22		23		24	
Crema de zanahoria y calabaza (12)		Judías pintas con verdura variada (12)		Arroz con tomate		Sopa de cocido (1,3)	
Carrot and pumpkin cream		Stewed beans with vegetables		Rice with tomato sauce		Soup	
<u>Chuleta de sajonia con ensalada</u>		San Jacobo con patatas (1,3,6,7)		<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>		Complemento (12)	
Sajonia with salad		Breaded york and cheese with fries		Plain omelette with salad		"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit	
28		29		30 - ST. ANDREW'S DAY		Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.	
Tallarines Carbonara (1,3,6,7)		Garbanzos con verduras y chorizo (12)		Puré de calabacín y puerros (12)			
Noodles Carbonara		Chickpeas with vegetables and chorizo		Zucchini and leek puree			
Tortilla con picadillo de tomate (3)		Pollo asado con patatas fritas (12)		<u>Lasaña casera de carne (1,3,7)</u>			
Plain omelette w/ tomato salad		Roasted chicken with fries		Homemade meat lasagna			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate			


CEM - Primary school - Menú sin gluten - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream	Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce
		Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY 7		8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenos) Soup	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree
Albóndigas de ternera (esp.sin alergenos) con zanahoria y patatas (12) Beef meatballs with carrot and fries	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad	Varitas de merluza caseras sin alergenos con brocoli (4) Breaded hake with broccoli
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
14	15		16	17
Lentejas estofadas con verduras (12) Stewed lentils with vegetables	Puré de calabaza (12) Pumpkin puree	Macarrones con tomate (pasta esp.sin alergenos) Maccaronni with tomato sauce	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables	Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables	Merluza a la andaluza c/ensalada (1,4) Andalusian hake fillet with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenos) Soup	Puré de verduras naturales (12) Puree of natural vegetables
Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Plain omelete with salad	San Jacobo casero con patatas (harina de maíz,3,6,7) Breaded york and cheese with fries	Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	Lasaña casera de atún con ensalada (4,7)(pasta esp.sin alergenos) Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY		
Tallarines Carbonara (pasta esp.sin alergenos)(6,7) Noodles Carbonara	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.	
Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fish & Chips (harina de maíz,3,4,12) Fish & Chips		
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos		

CEM - Primary school - Menú sin gluten ni lentejas - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Spinach cream	Verduras Orly (harina de maíz) Breaded vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta Valencian paella with vegetables from the garden
		Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Hamburger w/tomato and fries	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Fish cooked with seafood sauce
		Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY 7		8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenosen) Soup	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Stewed beans with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree
Albóndigas de ternera (esp.sin alergenosen) con zanahoria y patatas (12) Beef meatballs with carrot and fries	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad	Varitas de merluza caseras sin alergenosen con brocoli (4) Breaded hake with broccoli
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
14	15		16	17
Patatas gratinadas con bacon (6,7) Potatoes au gratin with bacon	Puré de calabaza (12) Pumpkin puree	Macarrones con tomate (pasta esp.sin alergenosen) Maccaronni with tomato sauce	Crema de guisantes con verduras (12) Pea cream with vegetables	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables	Ternera guisada con jardinera de verduras Stewed beef with vegetables	Merluza a la andaluza c/ensalada (1,4) Andalusian hake fillet with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream	Judías pintas con verdura variada (12) Stewed beans with vegetables	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenosen) Soup	Puré de verduras naturales (12) Puree of natural vegetables
Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Plain omelette with salad	San Jacobo casero con patatas (harina de maíz,3,6,7) Breaded york and cheese with fries	Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables	Complemento (12) "Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew	Lasaña casera de atún con ensalada (4,7)(pasta esp.sin alergenosen) Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY		
Tallarines Carbonara (pasta esp.sin alergenosen)(6,7) Noodles Carbonara	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Chickpeas with vegetables and chorizo	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leek puree		
Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Fish & Chips (harina de maíz,3,4,12) Fish & Chips		
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenosen		

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

CEM - Primary school - Menú kosher (no pasta, arroz ni patata) - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (no patata) Spinach cream Ensalada variada (tomate, huevo duro, lechuga, zanahoria, maíz con ac. Oliva, fruta)(3) Salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Lentejas estofadas con verduras (no patata) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette & salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Verduras salteadas Vegetables sautéed Ensalada variadas (zanahoria, lechugas, maíz con ac. Oliva) Salad Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY	8	9	10
7	NOT A SCHOOL DAY	NOT A SCHOOL DAY	11
Crema hortelana al queso (7)(no patata) Vegetables cream with cheese Huevos cocidos con ensalada (3) Boiled eggs with salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Repollo salteado con ajitos Sautéed cabbage with garlic Garbanzos con verduras (no patata) Cheack-peas with vegetables Fruta de temporada/ Fresh fruit	Ensalada del cheff (tomate, lechuga, zanahoria y maíz con ac. Oliva) Salad Judías blancas estofadas con verduras (no patata) Vegetables with beans stew Fruta de temporada/Fresh fruit	Puré de calabacín y puerros (no patata) Zucchini and leek puree Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Plain omelette with green peppers Yogur/Dairy
14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (no patata) Stewed lentils with vegetables Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1)(no patata) Pumpkin puree C/ croutons (optional) Ensalada variada (tomate, huevo duro, lechuga, zanahoria, maíz con ac. Oliva, fruta)(3) Salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Brócoli rehogado Broccoli sautéed Ensalada variadas (tomate, lechugas, zanahoria con ac. Oliva) Salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Crema de guisantes con verduras (no patata) Pea cream with vegetables Huevos cocidos con jardinera (3) Boiled eggs with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (no patata) Carrot and pumpkin cream Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Eggs villarroy & salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Ensalada del cheff (tomate, lechuga, zanahoria y maíz con ac. Oliva) Salad Judías pintas con verdura variada (no patata) Stewed beans with vegetables Fruta de temporada/ Fresh fruit	Pisto Ratatouille Ensalada variada (tomate, huevo duro, lechuga, zanahoria, maíz con ac. Oliva, fruta)(3) Salad Fruta de temporada/Fresh fruit	Repollo salteado con ajitos Sautéed cabbage with garlic Garbanzos con verduras (no patata) Cheack-peas with vegetables Fruta de temporada/Fresh fruit
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Menestra de verduras Vegetables sautéed Tortilla con picadillo de tomate (3) Plain omelette w/ tomato salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras y chorizo (no patata) Chickpeas with vegetables and chorizo Ensalada del cheff (tomate, lechuga, zanahoria y maíz con ac. Oliva) Salad Fruta de temporada/ Fresh fruit	Garbanzos con verduras y chorizo (no patata) Chickpeas with vegetables and chorizo Tortilla francesa con brocoli (3) Plain omelette with broccoli Fruta de temporada/Fresh fruit	

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