

CEM - Secondary school - NOVEMBER 2022



	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	NOT A SCHOOL DAY	Crema de espinacas (12) Pasta al Pomodoro (1,3) Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12) Fil. De merluza a la plancha con ensalada (4) Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 679 Lip 24,5 Prot 23,0 HdC 92	Lentejas estofadas con verduras (12) Verduras Orly (1) Tortilla francesa con ensalada (3) Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	Paella Valenciana con verduras de la huerta Sopa de fideos (1,3) Fil. De limanda a la marinera (2,4,14) Jamón de york villarroy con ensalada (1,3,6,7) Yogur/Dairy kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
LUNES / MONDAY	7	8	9	10
	NOT A SCHOOL DAY	Sopa de cocido (1,3) Repollo salteado con ajitos Complemento (12) Ternera con patata y zanahoria (12) Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12) Arroz Tres Delicias (2,3,6) Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Pollo con ensalada Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102
	14	15	16	17
	Lentejas estofadas con verduras (12) Patatas gratinadas con bacon (6,7) Tortilla francesa c/ensalada (3) Guiso de pavo a la jardinera Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pan Tumaca (1) Pollo asado con patatas fritas (12) Bacalao al Pil Pil (4) Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	Macarrones con tomate (1,3) Brócoli con bechamel (1,7) Fil.merluza con variedad de verduritas al horno (4) Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98	Crema de guisantes con verduras (12) Sopa de estrellitas (1,3) Ternera guisada con jardinera de verduras Huevos rellenos con ensalada (3,4) Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75
	21	22	23	24
	Crema de zanahoria y calabaza (12) Panini casero (1,4,6,7) Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Chuleta de sajonia con ensalada Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	Judías pintas con verdura variada (12) Coditos al aggio e olio (1,3) San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Fil. Merluza a la plancha con ensalada (4) Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	Arroz con tomate Pisto Limanda al horno con jardinera (4) Huevos fritos con ensalada (3) Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 712 Lip 12,8 Prot 23,5 HdC 126	Sopa de cocido (1,3) Repollo salteado con ajitos Complemento (12) Ternera con patata y zanahoria (12) Fruta de temporada/Fresh fruit kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114
	28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	25
	Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Menestra de verduras Tortilla con picadillo de tomate (3) Alitas de pollo con picadillo de tomate Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105	Garbanzos con verduras y chorizo (12) Sopa de picadillo (1,3) Pollo asado con patatas fritas (12) Salmón a la plancha con verduras salteadas (4) Fruta de temporada/ Fresh fruit kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	Puré de calabacin y puerros (12) Lasaña casera de carne (1,3,7) Fish & Chips (1,3,4,12) Tortilla francesa con brocoli (3) Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate kcal 677 Lip 27,3 Prot 31,5 HdC 76	Puré de verduras naturales (12) Pan Tumaca (1) Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Magro de cerdo con sanfaina Yogur/Dairy kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83



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

CEM - Secondary 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)	Lentejas estofadas con verduras (12)	Paella Valenciana con verduras de la huerta
	Pasta al Pomodoro (1,3)	Verduras Orly (1)	Sopa de fideos (1,3)
	Hamburguesa c/tomate y patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con ensalada (3)	Fil. De limanda a la marinera (2,4,14)
	Fil. De merluza a la plancha con ensalada (4)	Filete de pollo con ensalada	Jamón de york villarroy con ensalada (1,3,6,7)
Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
7	8	9	10
Crema hortelana al queso (7,12)	Sopa de cocido (1,3)	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12)
Ensalada de pasta (1,3,4)	Repollo salteado con ajitos		Arroz Tres Delicias (2,3,6)
Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12)	Complemento (12)		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)
Salmón a la plancha (4) con patatas	Ternera con patata y zanahoria (12)		Pollo con ensalada
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)
Patatas gratinadas con bacon (6,7)	Pan Tumaca (1)	Brócoli con bechamel (1,7)	Sopa de estremitas (1,3)
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
Guiso de pavo a la jardinera	Bacalao al Pil Pil (4)	Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Huevos rellenos con ensalada (3,4)
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)
Panini casero (1,4,6,7)	Coditos al aggio e olio (1,3)	Pisto	Repollo salteado con ajitos
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)
Chuleta de sajonia con ensalada	Fil. Merluza a la plancha con ensalada (4)	Huevos fritos con ensalada (3)	Ternera con patata y zanahoria (12)
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	<p>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</p>
Tallarines Carbonara (1,3,6,7)	Garbanzos con verduras y chorizo (12)	Puré de calabacin y puerros (12)	
Menestra de verduras	Sopa de picadillo (1,3)	Lasaña casera de carne (1,3,7)	
Tortilla con picadillo de tomate (3)	Pollo asado con patatas fritas (12)	Fish & Chips (1,3,4,12)	
Alitas de pollo con picadillo de tomate	Salmón a la plancha con verduras salteadas (4)	Tortilla francesa con brocoli (3)	
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos	

CEM - Secondary 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)		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		8		9		10		11	
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		Fruta de temporada/ Fresh fruit	
21		22		23		24		25	
Crema de zanahoria y calabaza (12)		Coditos al aggio e olio (1,3)		Arroz con tomate		Sopa de cocido (1,3)		Puré de verduras naturales (12)	
Carrot and pumpkin cream		Aggio e olio pasta		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		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 calabacin 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		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit	
				Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate					



CEM - Secondary school - Menú sin pescado ni marisco - 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	Jamón de york villarroy con ensalada (1,3,6,7) Villarroy york with salad
	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Yogur/Dairy
LUNES / MONDAY	8	9	10
7	NOT A SCHOOL DAY	11	11
Crema hortelana al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de cocido (1,3) Soup	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	Lomo con pimientos verdes 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) 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
Tortilla francesa c/ensalada (3) Plain omelette w/ salad	Pollo asado con patatas fritas (12) Roasted chicken with fries	Cinta de lomo con variedad de verduritas al horno Pork loin with vegetables	Ternera guisada con jardinera de verduras 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) 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
Chuleta de sajonia con ensalada Sajonia with salad	San Jacobo con patatas (1,3,6,7) Breaded york and cheese with fries	Huevos fritos con ensalada (3) Fried eggs with salad	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
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	<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	Tortilla francesa con brocoli (3) Plain omelette with broccoli	
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate	

CEM - Secondary 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)		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			
		<u>Hamburguesa de ternera c/tomate y patatas dado (6,12)</u>		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			
7		8		9		10			
Crema hortelana al queso (7,12)		<u>Sopa de fideos (1,3)</u>		NOT A SCHOOL DAY		Judías blancas con verduras (12)			
Vegetables cream with cheese		Soup				Stewed beans with vegetables		Zucchini and leek puree	
<u>Albóndigas de ternera con zanahoria y patatas (1,3,6,12)</u>		<u>Complemento sin carne de cerdo (12)</u>				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		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)		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			
21		22		23		24			
Crema de zanahoria y calabaza (12)		Judías pintas con verdura variada (12)		Arroz con tomate		<u>Sopa de fideos (1,3)</u>			
Carrot and pumpkin cream		Stewed beans with vegetables		Rice with tomato sauce		Soup			
<u>Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</u>		<u>San Jacobo casero de york de pavo con patatas (harina de maíz,3,6,7)</u>		Limanda al horno con jardinera (4)		<u>Complemento sin carne de cerdo (12)</u>			
Eggs villarroy & salad		Breaded turkey 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			
28		29		30 - ST. ANDREW'S DAY					
<u>Tallarines con nata (1,3,7)</u>		<u>Garbanzos con verduras (12)</u>		Puré de calabacin y puerros (12)					
Noodles with cream		Chickpeas with vegetables		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 en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Fruta de temporada/ Fresh fruit		Fruta de temporada/ Fresh fruit		Chocolate chip cookie/ Galleta con pepitas de chocolate					

CEM - Secondary 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	18
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	Croquetas de bacalao caseras sin alergenos c/ensalada (3,4,7)(harina de maíz) 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 (pasta esp.sin alergenos) 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 (esp.sin alergenos) 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)(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	<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 (harina de maíz,3,4,12) Fish & Chips		
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos		

CEM - Secondary school - Menú sin gluten ni lactosa - NOVEMBER 2022



MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4
NOT A SCHOOL DAY	<u>Crema de espinacas (12)(no leche, nata o queso)</u>	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	Postre de soja/Soy Dairy
7	8	9	10
<u>Crema hortelana (12)(no leche, nata o queso)</u>	<u>Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenos)</u>	NOT A SCHOOL DAY	Judías blancas con verduras (12)
Vegetables cream	Soup		Stewed beans with vegetables
<u>Albóndigas de ternera (esp.sin alergenos) con zanahoria y patatas (12)</u>	Complemento (12)		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)
Beef meatballs with carrot and fries	"Complemento": chick-peas, meat, vegetables stew		Spanish potatoe omelette with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit	Postre de soja/Soy Dairy
14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (12)	<u>Puré de calabaza (12)(no leche, nata o queso)</u>	<u>Macarrones con tomate (pasta esp.sin alergenos)</u>	<u>Crema de guisantes con verduras (12)(no leche, nata o queso)</u>
Stewed lentils with vegetables	Pumpkin puree	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
21	22	23	24
<u>Crema de zanahoria y calabaza (12)(no leche, nata o queso)</u>	Judías pintas con verdura variada (12)	Arroz con tomate	<u>Sopa de cocido (pasta esp.sin alergenos)</u>
Carrot and pumpkin cream	Stewed beans with vegetables	Rice with tomato sauce	Soup
Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)	<u>San Jacobo casero con patatas (esp.sin alergenos)</u>	Limanda al horno con jardinera (4)	Complemento (12)
Plain omelette with 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
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	25
<u>Tallarines con tomate y bacon (pasta esp.sin alergenos)(6,7)</u>	Garbanzos con verduras y chorizo (12)	<u>Puré de calabacin y puerros (12)</u>	<u>Puré de verduras naturales (12)(no leche, nata o queso)</u>
Noodles with tomato and bacon	Chickpeas with vegetables and chorizo	Zucchini and leek puree	Puree of natural vegetables
Tortilla con picadillo de tomate (3)	Pollo asado con patatas fritas (12)	<u>Fish & Chips (harina de maiz,3,4,12)</u>	<u>Lasaña casera de atún con ensalada (4)(esp.sin alergenos)</u>
Plain omelette w/ tomato salad	Roasted chicken with fries	Fish & Chips	Homemade tuna lasagna with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Fruta de temporada/ Fresh fruit	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos	Postre de soja/Soy Dairy



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

CEM - Secondary school - Menú sin legumbre - 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 (1) Breaded vegetables	Paella Valenciana con verduras de la huerta sin legumbre Valencian paella with vegetables from the garden
	Hamburguesa esp.sin alergenos c/tomate y patatas dado (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	Fruta de temporada/Fresh fruit
LUNES / MONDAY			
7	8	9	10
Crema hortelana sin legumbre al queso (7,12) Vegetables cream with cheese	Sopa de fideos (1,3) Soup	NOT A SCHOOL DAY	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Rice three delights
Albóndigas de ternera esp.sin alergenos con zanahoria y patatas (12) Beef meatballs with carrot and fries	Ternera con patata y zanahoria (12) Beef eat with carrot and potatoes		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Spanish potatoe omelette with salad
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Yogur/Dairy		Fruta de temporada/Fresh fruit
14	15	16	17
Patatas gratinadas (no bacon,7) Potatoes au gratin	Puré de calabaza C/ picatostes (opcional) (1,12) Pumpkin puree C/ croutons (optional)	Macarrones con tomate (1,3) Maccaronni with tomato sauce	Sopa de estrellitas (1,3) Pasta soup
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 sin legumbre al horno (4) Hake with a variety of baked vegetables	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Rice three delights
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Yogur/Dairy	Fruta de temporada/Fresh fruit	Ternera guisada con jardinera de verduras sin legumbre Stewed beef with vegetables
			Croquetas de bacalao caseras sin alergenos c/ensalada (3,4,7)(harina de maíz) Cod croquettes with salad
21	22	23	24
Crema de zanahoria y calabaza (12) Carrot and pumpkin cream	Coditos al aggio e olio (1,3) Aggio e olio pasta	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Sopa de fideos (1,3) Soup
Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Plain omelete with salad	Fil. Merluza a la plancha con ensalada (4) Oven baked hake with salad	Limanda al horno con jardinera (4) Baked fish with vegetables	Ternera con patata y zanahoria (12) Beef eat with carrot and potatoes
Fruta de temporada/ Fresh fruit	Yogur/Dairy	Fruta de temporada/Fresh fruit	Fruta de temporada/Fresh fruit
			Lasaña casera de atún con ensalada (1,3,4,7) Homemade tuna lasagna with salad
28	29	30 - ST. ANDREW'S DAY	
Tallarines con nata (1,3,7) Noodles with cream	Sopa de picadillo (1,3) Picadillo soup	Puré de calabacin 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	Yogur/Dairy	Cookie/ Galleta esp.sin alergenos	



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