

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

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY							
2								3								4								5								6							
Lentejas ECO Campesinas								Arroz blanco con salsa de tomate casera								Crema de calabaza y zanahoria								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Fideuá vegetal (1,3,6,10)							
Variado de verduras al horno								Tosta de lacón y champiñon (1)								Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)								Coliflor salteada con ajitos								Patatas gratinadas con bacon							
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)								Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)								Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)								Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo								Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)							
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada								Huevos fritos con patatas (3)								Chuleta de cerdo a la plancha								Ternera con patata y zanahoria								Tortilla francesa con ensalada (3)							
Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)								Postre: Fruta de temporada								Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)							
kcal	838	Lip	41,1	Prot	37,6	HdC	79	kcal	970	Lip	41,6	Prot	44,0	HdC	99	kcal	931	Lip	48,4	Prot	57,3	HdC	67	kcal	941	Lip	26,3	Prot	54,6	HdC	122	kcal	931	Lip	48,4	Prot	57,3	HdC	67
9								10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL								11								12								13							
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)								Puré de verduras naturales								Judías blancas a la hortelana								DÍA DE LA HISPANIDAD								DÍA NO LECTIVO							
Sopa de estrellitas (1,3,6,10)								Rollito de primavera al horno (1,3)								Panini casero de york y queso (1,3,6,7)																							
Pollo empanado con ensalada (1,3)								Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)								Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)																							
Rape al horno con verduras								Ternera con patata y zanahoria								Filete de pollo a las finas hierbas con patatas																							
Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)								Postre: Fruta de temporada																							
kcal	892	Lip	35,2	Prot	37,4	HdC	106	kcal	767	Lip	33,2	Prot	52,7	HdC	64	kcal	838	Lip	41,1	Prot	37,6	HdC	79	kcal		Lip		Prot		HdC		kcal		Lip		Prot		HdC	
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN								17								18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA								19								20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF							
Crema de calabacín y puerros								Lentejas ECO estofadas c/verduras								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Judías verdes rehogadas								Arroz con tomate							
Ensalada Murciana (3,4)								Brócoli con bechamel (1,7)								Coliflor salteada con ajitos								Pasta con tomate (1,3,6,10)								Parillada de verduras							
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)								Filete de merluza al horno con verduras (4)								Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo								Pollo asado con patatas dado								Fil. de limanda a la marinera (4)							
Bacalao con ensalada								Alitas de pollo con patatas								Ternera con patata y zanahoria								Huevos revueltos con ensalada (3)								Huevos fritos con ensalada							
Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)								Postre: Fruta de temporada								Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)							
kcal	931	Lip	48,4	Prot	57,3	HdC	67	kcal	972	Lip	32,4	Prot	53,0	HdC	117	kcal	941	Lip	26,3	Prot	54,6	HdC	122	kcal	767	Lip	40,6	Prot	53,0	HdC	47	kcal	767	Lip	33,2	Prot	52,7	HdC	64
23								24								25								26								27							
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)								Paella de verduras								Puré de verduras								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)							
Pan tumaca (1)								Salteado de verduras naturales								Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)								Coliflor salteada con ajitos								Ensalada César (1,3,4,6,10)							
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada								Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)								Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas								Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo								Croquetas de bacalao con ensalada variada (1,2,3,4,6,7,12)							
Huevos rellenos con ensalada (3,4,6)								Filete ruso casero con tomate (1,3)								Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)								Ternera con patata y zanahoria								Cinta de lomo con ensalada							
Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)								Postre: Fruta de temporada								Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)							
kcal	795	Lip	40,6	Prot	48,0	HdC	59	kcal	944	Lip	47,2	Prot	32,5	HdC	97	kcal	867	Lip	40,5	Prot	29,3	HdC	96	kcal	941	Lip	26,3	Prot	54,6	HdC	122	kcal	817	Lip	29,6	Prot	32,8	HdC	105
30								31								01 DE NOVIEMBRE								02 DE NOVIEMBRE								03 DE NOVIEMBRE							
Lentejas ECO Campesinas								Guisantes salteados con cebolla y ajitos								FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS								Paella valenciana con verduras de la huerta								Crema de calabaza y zanahoria							
Puré de calabacín								Arroz milanesa																Sopa de fideos (1,3,6,10)								Pasta sal aggio e olio (1,3,6,10)							
Tortilla española con ensalada (3)								Lacón al horno con patatas a la gallega																Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)								Ragout de ternera con patatitas dado							
Pollo con champiñones y patatas								Filete de platija empanado con ensalada (1,4)																Pollo empanado (1,3)								Bacalao al pil-pil (4)							
Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)																Postre: Fruta de temporada								Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)							
kcal	838	Lip	41,1	Prot	37,6	HdC	79	kcal	943	Lip	51,0	Prot	41,3	HdC	80	kcal		Lip		Prot		HdC		kcal	722	Lip	23,3	Prot	40,1	HdC	71	kcal	679	Lip	24,5	Prot	23,0	HdC	92

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria adaptado Kosher - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Tosta de champiñón (1)	Crema de calabaza y zanahoria	Coliflor salteada con ajitos	Verduras variadas rehogadas
Organic lentils soup	Mushrooms toast	Creamy of pumpkin and carrot soup	Sautéed cauliflower and garlic	Sautéed vegetables
Tortilla francesa con lechuga (3)	Huevo frito (plancha) con patatas	<u>Parrillada de verduras de temporada</u>	Garbanzos salteados con verduras	Tortilla francesa con ensalada (3)
Plain omelette with lettuce	Fried egg with fries	Grilled seasonal vegetables	Chickpeas with vegetables	Plain omelette with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Salteado de zanahorias, maíz y calabacín	Puré de verduras naturales	Ensalada de tomate fresco con orégano	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Grilled vegetables (carrot, maize, zucchini)	Creamy of vegetables soup	Fresh tomato salad and oregano		
Ensalada de tomate, lechuga, cebolla, pimientos y huevo cocido (3)	<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>	Judías blancas a la hortelana		
Mixed salad with hard boiled egg	Plain omelette with salad	Beans & vegetables soup		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Brócoli rehogado	Coliflor salteada con ajitos	Judías verdes rehogadas	Parrillada de verduras
Creamy of zucchini and leeks soup	Sautéed broccoli	Sautéed cauliflower and garlic	Sautéed green beans	Grilled vegetables
Tortilla francesa con ensalada (3)	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Garbanzos salteados con verduras	Huevos revueltos con ensalada (3)	Huevo frito (plancha) (3)
Plain omelette with salad	Organic lentils soup	Chickpeas with vegetables	Scrambled egg with salad	Fried egg
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Pan Tumaca (con tomate, no jamón)(1)	Salteado de verduras naturales	Puré de verduras	Coliflor salteada con ajitos	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate con ac. Oliva
"Pan Tumaca".	Grilled seasonal vegetables	Creamy of vegetables soup	Sautéed cauliflower and garlic	Mixed salad (lettuce, fresh tomato, onion)
<u>Huevos cocidos con ensalada (3)</u>	<u>Tortilla francesa y ens. De tomate y orégano (3)</u>	Ensalada variada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada	Garbanzos salteados con verduras	Huevo frito (plancha) (3)
Hard boiled egg with salad	Plain omelette with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Mixed salad (lettuce, fresh tomato, sweet corn and shredded carrot)	Chickpeas with vegetables	Fried egg
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
<u>Puré de calabacín</u>	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Pisto	Crema de calabaza y zanahoria
Creamy of zucchini soup	Sautéed peas		Homemade "pisto"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Lentejas ECO Campesinas	Tortilla española (3)		Ensalada pipirrana de pimientos verdes, rojos, cebolla, aceite de oliva.	Huevo revuelto (3)
Organic lentils soup	Spanish potato omelette		Salad: pepper, onion, olive oil.	Scrambled egg
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin judías blancas ni pintas - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Pasta sin alérgenos salteada al aglio e olio	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Allergen free with garlic		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta	Plain omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 - DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
"Villarroy" eggs with salad (lettuce)	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti carbonara
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas de bacalao con ensalada variada (1,2,3,4,6,7,12)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Cod croquettes with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria vegetariano sin carne - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Tosta de champiñón (1)	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Mushroom toast	Creamy of pumpkin and carrot soup	Vegetables soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)	Garbanzos salteados con verduras	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Rice with homemade tomato sauce	Home made tuna lasagne	Sauteed chickpeas and vegetables	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, calabacín)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and zucchini)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Rape al horno con verduras (4)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Grilled monkfish with vegetables	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	Vegetables soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Garbanzos salteados con verduras	Huevos revueltos con ensalada (3)	Fil. de limanda a la marinera (4)
"Villarroy" eggs with salad (lettuce)	Grilled hake fillet with vegetables	Sauteed chickpeas and vegetables	Scrambled eggs with salad	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)	Espaguetis con tomate (1,3,6,10)
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	Vegetables soup	Spaguetti with tomato sauce
Huevos rellenos c/ens.de lechuga y zanahoria rallada (3,4,6)	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)	Garbanzos salteados con verduras	Croquetas de bacalao con ensalada variada (1,2,3,4,6,7,12)
Stuffed egg with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Breaded cuttlefish with salad	Sauteed chickpeas and vegetables	Cod croquettes with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Pisto	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Homemade "pisto"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Filete de platija empanado con ensalada (1,4)		Paella valenciana con verduras de la huerta	Huevo revuelto con ensalada (3)
Spanish potato omelette with salad	Breaded fish with salad		Veggie "paella"	Scrambled egg with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin frutos secos - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
"Villarroy" eggs with salad (lettuce)	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti carbonara
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas de bacalao con ensalada variada (1,2,3,4,6,7,12)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Cod croquettes with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin gluten - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Veggie fideua (non allergen pasta)
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos al horno con tomate y patatas	Lasaña casera de atún (pasta especial sin alérgenos)(bechamel sin gluten 4,7)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (harina de maíz,4)
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Home made grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne (gluten free)	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Pollo empanado con ensalada (harina de maíz,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta sin alérgenos salteada (4)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta (non allergen)	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
Plain omelette with salad	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Españetis sin alérgenos carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (no huevo)
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Spaguetti carbonara (non allergen) (7)
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes with salad (allergen free)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin gluten ni proteína de la leche - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Veggie fideua (non allergen pasta)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)	Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos al horno con tomate y patatas	Lasaña casera de atún (pasta especial sin alérgenos)(bechamel sin alérgenos)(4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (harina de maíz,4)
Plain omelette with salad (lettuce)	Home made grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne (gluten free)	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Purée de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Pollo empanado con ensalada (harina de maíz,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta sin alérgenos salteada (4)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta (non allergen)	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
Plain omelette with salad	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Purée de verduras	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Espaguetis sin alérgenos con tomate
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup (non allergen pasta)	Spaguetti (non allergen pasta) with tomato sauce
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con ens. De tomate y orégano (3)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes with salad (allergen free)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin proteína de la leche - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	Lasaña casera de atún (pasta especial sin alérgenos)(bechamel sin alérgenos)(4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
Plain omelette with salad (lettuce)	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne (gluten free)	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
Plain omelette with salad	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis con tomate (1,3,6,10)
Potato & fish casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti with tomato sauce
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con ens. De tomate y orégano (3)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes with salad (allergen free)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Postre de soja/ Soya dessert (6)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin lentejas - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<u>Verduras variadas al horno</u>	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
<i>Grilled seasonal vegetables</i>	<i>Rice with homemade tomato sauce</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>	<i>"Cocido" soup</i>	<i>Veggie fideua</i>
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
<i>Plain omelette with cheese slice and lettuce</i>	<i>Grilled veal hamburger with tomato and fries</i>	<i>Home made tuna lasagne</i>	<i>Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew</i>	<i>Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
<i>Special fried rice (carrot, maize and turkey)</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>Beans & vegetables soup</i>		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
<i>Breaded chicken with salad</i>	<i>Grilled codfish & garlic with sautéed pasta</i>	<i>Spanish potato omelette with salad</i>		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	<u>Brócoli con bechamel (1,7)</u>	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
<i>Creamy of zucchini and leeks soup</i>	<i>Broccoli with bechamel sauce</i>	<i>"Cocido" soup</i>	<i>Sautéed green beans</i>	<i>Rice with tomato sauce</i>
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
<i>"Villarroy" eggs with salad (lettuce)</i>	<i>Grilled hake fillet with vegetables</i>	<i>Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew</i>	<i>Roasted chicken with diced potatoes</i>	<i>Fish cooked in sauce</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
<i>Potato & fish casserole</i>	<i>"Paella"</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>"Cocido" soup</i>	<i>Spaguetti carbonara</i>
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas de bacalao con ensalada variada (1,2,3,4,6,7,12)
<i>Marinated pork loin with salad</i>	<i>Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)</i>	<i>Herby chicken with fries</i>	<i>Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew</i>	<i>Cod croquettes with salad</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
<u>Puré de calabacín</u>	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
<i>Creamy of zucchini soup</i>	<i>Sautéed peas</i>		<i>Veggie "paella"</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
<i>Spanish potato omelette with salad</i>	<i>Roasted lacon with boiled potatoes</i>		<i>Fish fillet cooked in sauce ("pisto")</i>	<i>Veal ragout with diced potatoes</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin gluten ni lentejas - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<u>Verduras variadas al horno</u>	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	<u>Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)</u>
<i>Grilled seasonal vegetables</i>	<i>Rice with homemade tomato sauce</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>	<i>"Cocido" soup (non allergen pasta)</i>	<i>Veggie fideua (non allergen pasta)</i>
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	<u>Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos al horno con tomate y patatas</u>	<u>Lasaña casera de atún (pasta especial sin alérgenos)(bechamel sin gluten 4,7)</u>	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (harina de maíz,4)</u>
<i>Plain omelette with cheese slice and lettuce</i>	<i>Home made grilled veal hamburger with tomato and fries</i>	<i>Home made tuna lasagne (gluten free)</i>	<i>Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew</i>	<i>Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
<i>Special fried rice (carrot, maize and turkey)</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>Beans & vegetables soup</i>		
Pollo empanado con ensalada (harina de maíz,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y <u>pasta sin alérgenos salteada (4)</u>	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
<i>Breaded chicken with salad</i>	<i>Grilled codfish & garlic with sautéed pasta (non allergen)</i>	<i>Spanish potato omelette with salad</i>		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	<u>Brócoli con bechamel (elaborada con harina de maíz,7)</u>	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
<i>Creamy of zucchini and leeks soup</i>	<i>Broccoli with bechamel sauce (gluten free)</i>	<i>"Cocido" soup (non allergen pasta)</i>	<i>Sautéed green beans</i>	<i>Rice with tomato sauce</i>
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
<i>Plain omelette with salad</i>	<i>Grilled hake fillet with vegetables</i>	<i>Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew</i>	<i>Roasted chicken with diced potatoes</i>	<i>Fish cooked in sauce</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14)	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	<u>Españetis sin alérgenos carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (no huevo)</u>
<i>Potato & fish casserole</i>	<i>"Paella"</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>"Cocido" soup (non allergen pasta)</i>	<i>Spaguetti carbonara (non allergen) (7)</i>
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)</u>
<i>Marinated pork loin with salad</i>	<i>Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)</i>	<i>Herby chicken with fries</i>	<i>Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew</i>	<i>Home made croquettes with salad (allergen free)</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
<u>Puré de calabacín</u>	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
<i>Creamy of zucchini soup</i>	<i>Sautéed peas</i>		<i>Veggie "paella"</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
<i>Spanish potato omelette with salad</i>	<i>Roasted lacon with boiled potatoes</i>		<i>Fish fillet cooked in sauce ("pisto")</i>	<i>Veal ragout with diced potatoes</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin legumbre - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<u>Verduras variadas al horno (calabacín, pimiento, cebolla, berenjena, patata rodaja.)</u>	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	<u>Sopa de fideos (especiales sin alérgenos)</u>	<u>Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)</u>
<i>Grilled seasonal vegetables</i>	<i>Rice with homemade tomato sauce</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>	<i>Soup (non allergen noodles)</i>	<i>Veggie fideua (non allergen pasta)</i>
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	<u>Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos al horno con tomate y patatas</u>	<u>Lasaña casera de atún (pasta especial sin alérgenos)(4,7)</u>	<u>Ternera con patata y zanahoria</u>	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
<i>Plain omelette with cheese slice and lettuce</i>	<i>Home made grilled veal hamburger with tomato and fries</i>	<i>Home made tuna lasagne (gluten free)</i>	<i>Stewed veal with potato and carrot</i>	<i>Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
<u>Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, calabacín)</u>	<u>Puré de verduras naturales (sin legumbre)</u>	<u>Pasta sin alérgenos salteada al aglio e olio</u>	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
<i>Special fried rice (carrot, maize and zucchini)</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>Allergen free with garlic</i>		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y <u>pasta sin alérgenos salteada (4)</u>	<u>Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u>		
<i>Breaded chicken with salad</i>	<i>Grilled codfish & garlic with sautéed pasta (non allergen)</i>	<i>Plain omelette with salad</i>		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	<u>Sopa de fideos (especiales sin alérgenos)</u>	<u>Pasta salteada (1,3,6,10)</u>	Arroz con tomate
<i>Creamy of zucchini and leeks soup</i>	<i>Organic lentils soup</i>	<i>Soup (non allergen noodles)</i>	<i>Sautéed pasta</i>	<i>Rice with tomato sauce</i>
<u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)</u>	Filete de merluza al horno con verduras (4)	<u>Ternera con patata y zanahoria</u>	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda en salsa (sin legumbres) (4)
<i>Plain omelette with salad</i>	<i>Grilled hake fillet with vegetables</i>	<i>Stewed veal with potato and carrot</i>	<i>Roasted chicken with diced potatoes</i>	<i>Fish cooked in sauce</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas guisadas a la marinera (2,4,14). Sin legumbre.	Paella de verduras (sin legumbre: j.verdes, habas, guisantes)	<u>Puré de verduras naturales (sin legumbre)</u>	<u>Sopa de fideos (especiales sin alérgenos)</u>	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
<i>Potato & fish casserole</i>	<i>"Paella"</i>	<i>Creamy of vegetables soup</i>	<i>Soup (non allergen noodles)</i>	<i>Spaguetti carbonara</i>
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	<u>Ternera con patata y zanahoria</u>	<u>Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)</u>
<i>Marinated pork loin with salad</i>	<i>Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)</i>	<i>Herby chicken with fries</i>	<i>Stewed veal with potato and carrot</i>	<i>Home made croquettes with salad (allergen free)</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
<u>Puré de calabacín</u>	<u>Arroz milanés (sin guisantes ni york)</u>	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	<u>Paella valenciana con verduras de la huerta (zanahoria, pimiento, cebolla, calabacín)</u>	Crema de calabaza y zanahoria
<i>Creamy of zucchini soup</i>	<i>"Milanesa" style rice (no legumes, no york)</i>		<i>Veggie "paella" (no legume)</i>	<i>Creamy of pumpkin and carrot soup</i>
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
<i>Spanish potato omelette with salad</i>	<i>Roasted lacon with boiled potatoes</i>		<i>Fish fillet cooked in sauce ("pisto")</i>	<i>Veal ragout with diced potatoes</i>
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin gambas - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	Lasaña casera de atún (1,3,4,6,7,10)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz (1,4)
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made tuna lasagne	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Breaded hake fillet with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	Judías blancas a la hortelana	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Beans & vegetables soup		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla de española con ens. De lechuga y tomate (3,12)		
Breaded chicken with salad	Grilled codfish & garlic with sautéed pasta	Spanish potato omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Filete de merluza al horno con verduras (4)	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	Fil. de limanda a la marinera (4)
Plain omelette with salad	Grilled hake fillet with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Fish cooked in sauce
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
Patatas quisadas con verduras	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
Potato & vegetable casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti carbonara
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (harina de maíz, caldo vegetal; sin gluten, huevo ni leche)
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes with salad (allergen free)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		Filete de limanda con pisto casero (calabacín, tomate, pimientos, cebolla) (4)	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Fish fillet cooked in sauce ("pisto")	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)



COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin pescado - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	<u>Lasaña casera de carne (1,3,6,7,10)</u>	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made meaty lasagne	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Plain omelette with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	<u>Pasta salteada al aglio e olio (pasta sin alérgenos)</u>	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Aglio e olio sautéed pasta		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	<u>Ternera con patata y zanahoria</u>	<u>Tortilla de francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u>		
Breaded chicken with salad	Stewed veal with potato and carrot	Plain omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
<u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)</u>	<u>Ragout de pavo con verduritas</u>	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	<u>Huevos revueltos con ensalada (3)</u>
Plain omelette with salad	Turkey ragout with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Scrambled egg with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
<u>Patatas quisadas con verduras</u>	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
Potato & vegetable casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti carbonara
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (elaboradas con harina de maíz; sin pescado)</u>
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes (chicken) with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		<u>Pollo empanado con ensalada (1,3)</u>	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Breaded chicken with salad	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú secundaria sin pescado ni marisco - OCTUBRE/ OCTOBER 2023

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
Lentejas ECO Campesinas	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)
Organic lentils soup	Rice with homemade tomato sauce	Creamy of pumpkin and carrot soup	"Cocido" soup	Veggie fideua
Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga (3,7)	Hamburguesa de ternera al horno con tomate y patatas (1,6,12)	<u>Lasaña casera de carne (1,3,6,7,10)</u>	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>
Plain omelette with cheese slice and lettuce	Grilled veal hamburger with tomato and fries	Home made meaty lasagne	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Plain omelette with salad (lettuce, maize)
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
9	10 - DÍA DE LA SALUD MENTAL	11	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)	Puré de verduras naturales	<u>Pasta salteada al aglio e olio (pasta sin alérgenos)</u>	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
Special fried rice (carrot, maize and turkey)	Creamy of vegetables soup	Aglio e olio sautéed pasta		
Pollo empanado con ensalada (1,3)	<u>Ternera con patata y zanahoria</u>	<u>Tortilla de francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u>		
Breaded chicken with salad	Stewed veal with potato and carrot	Plain omelette with salad		
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada		
16 - DÍA MUNDIAL DEL PAN	17	18 -DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20 - DÍA INTERNACIONAL DEL CHEF
Crema de calabacín y puerros	Lentejas ECO estofadas c/verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate
Creamy of zucchini and leeks soup	Organic lentils soup	"Cocido" soup	Sautéed green beans	Rice with tomato sauce
<u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)</u>	<u>Ragout de pavo con verduritas</u>	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	Pollo asado con patatas dado	<u>Huevos revueltos con ensalada (3)</u>
Plain omelette with salad	Turkey ragout with vegetables	Chickpeas, meat: "chorizo" and vegetables stew	Roasted chicken with diced potatoes	Scrambled egg with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
23	24	25	26	27
<u>Patatas quisadas con verduras</u>	Paella de verduras	Puré de verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)
Potato & vegetable casserole	"Paella"	Creamy of vegetables soup	"Cocido" soup	Spaguetti carbonara
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla con loncha de queso y ens. De tomate y orégano (3,7)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas	Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo	<u>Croquetas caseras sin alérgenos con ensalada variada (elaboradas con harina de maíz; sin pescado)</u>
Marinated pork loin with salad	Plain omelette & cheese slice with fresh tomato salad (with a touch of oregano)	Herby chicken with fries	Chickpeas, vegetables, meat & "chorizo" stew	Home made croquettes (chicken) with salad
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)	Postre: Fruta de temporada	Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)
30	31	01 DE NOVIEMBRE	02 DE NOVIEMBRE	03 DE NOVIEMBRE
Lentejas ECO Campesinas	Guisantes salteados con cebolla y ajitos	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Paella valenciana con verduras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria
Organic lentils soup	Sautéed peas		Veggie "paella"	Creamy of pumpkin and carrot soup
Tortilla española con ensalada (3)	Lacón al horno con patatas a la gallega		<u>Pollo empanado con ensalada (1,3)</u>	Ragout de ternera con patatitas dado
Spanish potato omelette with salad	Roasted lacon with boiled potatoes		Breaded chicken with salad	Veal ragout with diced potatoes
Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)		Postre: Fruta de temporada	Postre: Yogur/ Dairy dessert (7)

