

MEAL MENU OF OCTOBER OCTUBRE 2026



MENÚ HÍBRIDO

- This option provides one hot, healthy course. Students provide the rest of the meal from home to complete the meal, such as bread and dessert.

El comedor del colegio proporcionará un plato caliente de cuchara. Los estudiantes deberán traer de casa el acompañamiento acorde al plato del día, además del pan y el postre.

Lunes ★ Monday

Spaghetti with cheese sauce
Espaguetis integrales con queso y bechamel
Pork loin with vegetables
Magro de cerdo con verduras

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Martes ★ Tuesday

White beans with vegetables
Alubias blancas con verduras
Potato omelette with fresh tomato
Tortilla de patata con tomate natural

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Miércoles ★ Wednesday

Rice with tomato sauce
Arroz blanco con salsa de tomate
Breaded fish loin with salad
Lomo de merluza empanada con ensalada

Yogurt and bread
Yogur y pan

Jueves ★ Thursday

Cream of pumpkin soup
Crema de calabaza
Egg, zucchini and tomato quiche with basil, and salad
Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Viernes ★ Friday

Noodle soup
Sopa de cocido con fideos integrales
Cocido with chickpeas
Cocido de garbanzos completo

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

NO SCHOOL
Festivo

Milanese rice with cheese
Arroz a la milanese con queso
Napolitan style fish with salad
Merluza a la napolitana con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Green beans provençal style
Judías verdes a la provenzal
Meatballs (beef/pork) in sauce with potatoes
Albóndigas (ternera/cerdo) en salsa con patatas dado

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Cream of vegetable soup
Crema de verduras
Lemon chicken thighs with salad
Muslos de pollo al limón con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Lentils with pumpkin and carrots
Lentejas con calabaza y zanahoria
Egg and cod quiche with salad
Quiche de huevo y bacalao con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Cream of zucchini soup
Crema de calabacín
Potato omelette with salad
Tortilla de patata con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Picadillo soup with whole wheat noodles
Sopa de picadillo con fideos integrales
Hake with black olives and salad
Merluza con aceitunas negras y ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Carrot puree
Puré de zanahoria
Pasta bolognese with tomato
Tallarines a la boloñesa con tomate

Yogurt and bread
Yogur y pan

Lean pork and seafood paella
Paella de magro y marisco
Garlic chicken with salad
Pollo al ajillo con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Pinto beans with vegetables
Alubias pintas con verduras
Tuna empanadas with salad
Empanadillas de atún con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Cream of pumpkin soup
Crema de calabaza
Galician style hake with baked potatoes
Merluza a la gallega con patatas al horno

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Lentils with vegetables
Lentejas con verduras
Ham and cheese omelette with salad
Tortilla de jamón y queso con ensalada

Yogurt & whole wheat bread
Yogur y pan integral

Sautéed green beans
Judías verdes rehogadas
Breaded chicken with mashed potatoes
Pollo empanado con puré de patata

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Rice with tomato
Arroz blanco con tomate
Salmon in soy sauce with salad
Salmón en salsa de soja con ensalada

Seasonal fruit & whole wheat bread
Fruta de temporada y pan integral

Soup with wholemeal noodles
Sopa de cocido con fideos integrales
Cocido with chickpeas
Cocido de garbanzos completo

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan