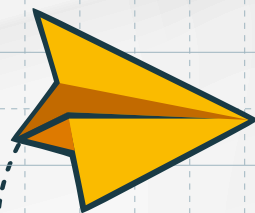


MEAL MENU OF SEPTEMBER SEPTIEMBRE 2026

WELCOME BACK TO SCHOOL



Lunes ★ Monday

Martes ★ Tuesday

Miércoles ★ Wednesday

Jueves ★ Thursday

Viernes ★ Friday

Whole-wheat spaghetti with cheese and tomatoes
Espaguetis integrales con queso y tomate
Meatballs with vegetables
Albondigas con verduras

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Chickpeas with vegetables
Garbanzos con verduras
Potato omelet with tomato
Tortilla de patata con tomate

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

Leek cream
Crema reina de puerros
Roast chicken with herbs with potatoes
Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Rice with lean pork
Arroz con magro
Lentils with pumpkin and carrots
Lentejas con calabaza y zanahoria

Yogurt and whole wheat bread
Yogurt y pan integral

Potatoes au gratin with bechamel
Patatas gratinadas con bechamel
Hake only style with salad
Merluza only con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Lentils with vegetables
Lentejas con verduras
Galician-style hake with salad
Merluza a la gallega con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Sautéed broccoli
Brócoli rehogado
Pork loin stew with tomatoes and rice
Magro de cerdo guisado con tomate y arroz

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

Zucchini cream
Crema de calabacín
Potato omelette and salad
Tortilla de patata con ensalada

Yogurt and bread
Yogurt y pan

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

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

Rice with mushrooms and vegetables
Arroz con champiñones y verduras
Garlic chicken with salad
Dados de pollo al ajillo con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Vegetable purée
Puré de verduras
Baked beef lasagna with salad
Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Rice with tomatoe sauce
Arroz blanco con salsa de tomate
Grilled hake with salad
Merluza a la plancha con ensalada

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

Tomato dressed with stew meat (beef and pork)
Tomate aliñado con ternera y jamón de cerdo desmenuzado
Chickpea stew
Puchero de garbanzos

Yogurt and bread
Yogurt y pan

Wholemeal pasta with cheese and tomato
Macarrones integrales con queso y tomate
Ham omelette with salad
Tortilla de jamón york con ensalada

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

White beans with vegetables
Alubias blancas con verduras
Roast chicken thighs with lemon and potatoes
Muslos de pollo asados al limón con patatas panaderas

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Lentils with vegetables
Lentejas con verduras
Grilled hake with light sauce and salad
Merluza a la plancha en salsa ligera y ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

Sautéed green beans
Judías verdes rehogadas
Mixed burger meat with sauce and potatoes
Filete de burger meat mixto en salsa con patatas panaderas
Yogurt and whole wheat bread
Yogurt y pan integral

Chicken and vegetable paella
Paella de pollo y verduras
Tuna with black olives and salad
Atún con aceitunas negras y ensalada

Seasonal fruit and bread
Fruta de temporada y pan

MENÚ HÍBRIDO

- A hot, hearty meal served by the school cafeteria. Students should bring their own bread and dessert from home.

Plato caliente de cuchara servido por el comedor del colegio. El acompañamiento, pan y postre se traerán desde casa.



LIFE