Swans Menu - Autumn Term 2 (November-December) 2026-2027

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9th Nov / **7th Dec**	**10th Nov** / **8th Dec**	**11th Nov** / **9th Dec**	**12th Nov** / **10th Dec****	**13th Nov** / **11th Dec**
Courgette Soup (10) Chicken and Red Pepper Paella (3,10) Mushroom and Pea Risotto (2,10) Broccoli Mixed Salad with Egg (3) Fruit	Sweetcorn Soup (10) Fusilli Pasta with Tuna and Tomato (1,3,4,9,10,11) Fusilli Pasta with Vegan Tuna and Tomato (1,3,4,9,10,11,13) Sautéed Cabbage and Red Pepper Romaine Lettuce Salad Fruit	Asparagus Soup (10) Roasted Pork Loin with Gravy (2,3,10) Roasted Baby New Potatoes Baked Beans Broccoli Mousse Valencian Salad Homemade Yoghurt (2) Fruit	Butternut Squash Soup (10) Spinach and Cheese Omelette (2,3) Wholewheat Pesto Pasta (1,3,9,11) Garlic Mushrooms Greek Salad (2) Fruit	Broccoli Soup (10) Chicken/Tuna/Lentil Wraps (1,2,4) Corn on the Cob Sautéed Carrots and Green Beans Mediterranean Salad (2,4) Cheesecake (1,2,3) Fruit
16th Nov / **14th Dec**	**17th Nov** / **15th Dec**	**18th Nov** / **16th Dec**	**19th Nov** / **17th Dec**	**20th Nov*** / **18th Dec**
Courgette Soup (10) Spaghetti Bolognese with Chicken (1,3,9,10,11) Vegan Spaghetti Bolognese (1,3,9,10,11,13) Sautéed Green Beans Greek Salad (2) Fruit	Sweet Potato Soup (10) Baked Salmon with Pesto (4) Rice with Tomato Courgette and Carrot Mixed Salad with Egg (3) Fruit	Hake Fish Soup (1,2,3,4,9,11) Wholewheat Pizza with Turkey and Cheese (1,2,3,4,9,10,11,14) Wholewheat Vegetable Pizza (1,2,3,4,9,10,11,14) Wholewheat Margherita Pizza (1,2,3,4,9,10,11,14) Wholewheat Pesto Pizza (1,2,3,4,9,10,11,14) Mushrooms and Red Pepper Spinach Salad Homemade Yoghurt (2) Fruit	Tomato Soup (10) Chicken Thigh Fillet Roasted Baby New Potatoes Quinoa Sautéed Peas and Sweetcorn Mediterranean Salad (2) Fruit	Cocido Broth Soup (1,3,9,10,11) Traditional Cocido (Chickpea Stew with Meat and Vegetables) (3,10) Cocido Vegetables (3,10) Romaine Lettuce Salad Chocolate Brownie (1,2,3) Fruit
23rd Nov	**24th Nov**	**25th Nov**	**26th Nov**	**27th Nov**
Leek Soup (10) Chicken Couscous (1,9,10,11) Vegetable Couscous (1,9,10,11) Sautéed Cabbage and Red Pepper Mediterranean Salad (2) Fruit	Chicken Noodle Soup (1,3,9,10,11) Baked Breaded Rosada Fish (1,4) Mashed Potatoes Quinoa (9) Sautéed Peas with Onion Mixed Salad with Egg (3) Fruit	Asparagus Soup (10) Beef Stew (2,10) Chickpea Stew (10) Rice Steamed Broccoli Greek Salad (2) Homemade Yoghurt (2) Fruit	Hake and Potato Soup (2,3,4,9,11) Spanish Omelette (2) Turkey and Cheese (2) Wholewheat Macaroni Pasta (1,2,4,9,11) Pisto (Vegetables in Tomato Sauce) Romaine Lettuce Salad Fruit	Cream of Butternut Squash Soup (10) Beef Meatballs Vegan Meatballs (1,3,9,10,13) Mashed Potatoes Sautéed Mushrooms and Courgette Valencian Salad Rice Pudding (2) Fruit
30th Nov	**1st Dec**	**2nd Dec**	**3rd Dec**	**4th Dec**
Pea Soup (10) Roast Chicken (10) Sweet Potato Mash Cauliflower Curry (2) Mixed Salad with Hard Boiled Egg (3) Fruit	Courgette Soup (10) Lentil Stew with Carrots and Potatoes (10) Rice Green Beans with Onion mediterránean Salad (2) Fruit	Leek Soup (10) Beef Lasagne (1,3,9,11) Vegetarian Lasagne (1,2,3,9,10,11,13) Brussels Sprouts Romaine Lettuce Salad Homemade Yoghurt (2) Fruit	Cream of Asparagus Soup (10) Turkey and Cherry Tomato Quiche (1,2,3,10,13) Tagliatelle with Red Pesto (1,3,9,11) Carrots and Peas Valencian Salad Fruit	Broccoli Soup (10) Breaded Hake (1,4) Roasted Cubed Potatoes Quinoa (9) Creamed Spinach Gratin (2) Greek Salad (2) Flan with Cream (2,3,9) Fruit

Allergens

1 - Gluten | 2 - Milk | 3 - Eggs | 4 - Fish | 5 - Shellfish | 6 - Crustacean | 7 - Nut | 8 - Peanut | 9 - Soy | 10 - Celery | 11 - Mustard | 12 - Lupin | 13 - Sesame | 14 - Sulfates

***20th November International British Food Day:** Sweetcorn Soup (10), Fish and Chips (1,3,4), Sautéed Peas with Onions, Quinoa (9), Crumble with Berries and Vanilla Ice Cream (1,2,9), Fruit.
****10th December International Japanese Food Day:** Butternut Squash Soup (10), Chicken Katsu (1), Rice, Sautéed Vegetables (9), Greek Salad (2), Homemade Dorayaki (1,2,3), Fruit.

All meals include milk or water and wholemeal bread. Vegetarian options and seasonal dishes are available, alongside a daily salad bar offering fresh salad toppings.
Gluten-free options are available. All our pasta and rice are organic.
In Primary, fruit is the only snack allowed at playtime, except on Healthy Snack Fridays. In Secondary, all snacks must be healthy.
Please note Swans is a nut-free school so snacks must NOT contain any nuts. Sweets and chewing gum are strictly forbidden.

swansschool.com

Menú Swans - Primer Trimestre 2 - Noviembre–diciembre 2026-2027

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Nov / **7 Dic**	**10 Nov** / **8 Dic**	**11 Nov** / **9 Dic**	**12 Nov** / **10 Dic****	**13 Nov** / **11 Dic**
Sopa de calabacín (10) Paella de pollo y pimiento rojo (3,10) Risotto de champiñones y guisantes (2,10) Brócoli Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de maíz (10) Espirales de pasta con atún y tomate (1,3,4,9,10,11) Espirales de pasta con atún vegano y tomate (1,3,4,9,10,11,13) Salteado de col y pimiento rojo Ensalada romana Fruta	Sopa de espárragos (10) Lomo de cerdo asado en salsa (2,3,10) Patatas nuevas pequeñas al horno Alubias cocidas ('Baked Beans') Mousse de brócoli Ensalada valenciana Yogur casero (2) Fruta	Sopa de calabaza (10) Tortilla de espinacas y queso (2,3) Pasta Integral al pesto (1,3,9,11) Champiñones al ajillo Ensalada griega (2) Fruta	Sopa de brócoli (10) Wrap de pollo/atún/lentejas (1,2,4) Mazorca de maíz Zanahorias y judías verdes salteadas Ensalada mediterránea (2,4) Tarta de queso (1,2,3) Fruta
16 Nov / **14 Dic**	**17 Nov** / **15 Dic**	**18 Nov** / **16 Dic**	**19 Nov** / **17 Dic**	**20 Nov*** / **18 Dic**
Sopa de calabacín (10) Espaguetis a la boloñesa de pollo (1,3,9,10,11) Espaguetis a la boloñesa veganos (1,3,9,10,11,13) Judías verdes salteadas Ensalada griega (2) Fruta	Sopa de boniato (10) Salmón al horno con pesto (4) Arroz con tomate Calabacín y zanahoria Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de merluza (1,2,3,4,9,11) Pizza integral de pavo y queso (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral de verdura (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral Margarita (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral de pesto (1,2,3,4,9,10,11,14) Champiñones y pimiento rojo Ensalada de espinacas Yogur casero (2) Fruta	Sopa de tomate (10) Filete de contramuslo de pollo Patatas nuevas pequeñas al horno Quinoa Guisantes y maíz salteados Ensalada mediterránea (2) Fruta	Sopa de cocido (1,3,9,10,11) Cocido completo (3,10) Verdura del cocido (3,10) Ensalada romana Brownie de chocolate (1,2,3) Fruta
23 Nov	**24 Nov**	**25 Nov**	**26 Nov**	**27 Nov**
Sopa de puerro (10) Cuscús de pollo (1,9,10,11) Cuscús vegetal (1,9,10,11) Salteado de col y pimiento rojo Ensalada mediterránea (2,4) Fruta	Sopa de pollo con fideos (1,3,9,10,11) Rosada empanada al horno (1,4) Puré de patatas Quinoa (9) Guisantes salteados con cebolla Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de espárragos (10) Estofado de ternera (2,10) Estofado de garbanzos (10) Arroz Brócoli al vapor Ensalada griega (2) Yogur casero (2) Fruta	Sopa de merluza con patatas (2,3,4,9,11) Tortilla española (2) Pavo y queso (2) Macarrones integrales (1,2,4,9,11) Pisto Ensalada romana Fruta	Sopa de calabaza (10) Albóndigas de ternera Albóndigas veganas (1,3,9,10,13) Puré de patatas Salteado de champiñones y calabacín Ensalada valenciana Arroz con leche (2) Fruta
30 Nov	**1 Dic**	**2 Dic**	**3 Dic**	**4 Dic**
Sopa de guisantes (10) Pollo asado (10) Puré de boniato Coliflor al curry (2) Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de calabacín (10) Estofado de lentejas con zanahoria y patatas (10) Arroz Judías verdes con cebolla Ensalada mediterránea (2,4) Fruta	Sopa de puerro (10) Lasaña de Ternera (1,3,9,11) Lasaña vegetariana (1,2,3,9,10,11,13) Coles de Bruselas Ensalada romana Yogur casero (2) Fruta	Crema de espárragos (10) Quiche de pavo y tomate cherry (1,2,3,10,13) Tagliatelle con pesto rojo (1,3,9,11) Zanahoria y guisantes Ensalada valenciana Fruta	Sopa de brócoli (10) Merluza empanada (1,4) Patata cachelo al horno Quinoa (9) Espinaca gratinada (2) Ensalada Griega (2) Flan con nata (2,3,9) Fruta

Alérgenos

1 - Gluten, 2 - Leche, 3 - Huevos, 4 - Pescado, 5 - Moluscos, 6 - Crustaceos, 7 - F.Cascara, 8 - Cacahuete, 9 - Soja, 10 - Apio, 11 - Mostaza, 12 - Altramuz, 13 - Sésamo, 14 - Sulfitos

***20 de noviembre Día Internacional de la comida Británica**, Sopa de maíz (10), Fish and chips (1,3,4), Salteado de guisantes con cebolla, Quinoa (9), Crumble de frutos rojos con helado de vainilla (1,2,9), Fruta

****10 de diciembre Día Internacional de la comida Japonesa**, Sopa de calabaza (10), Pollo Katsu (1), Arroz, Wok de verduras salteadas (9), Ensalada Griega (2), Dorayaki Casero (1,2,3), Fruta

Todas las comidas incluyen leche o agua y pan integral, con opciones vegetarianas y platos de temporada. Además, hay un bar de ensaladas diario con verduras frescas y acompañamientos. También se ofrecen opciones sin gluten. Todas nuestras pastas y arroces son ecológicos.
En Primaria, solo se permite fruta como snack durante el recreo, salvo los viernes de snack saludable. En Secundaria, todos los snacks deben ser opciones saludables.

Swans es un colegio libre de frutos secos, por lo que ningún snack puede contenerlos. Dulces y chicles están estrictamente prohibidos

swansschool.com