

LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES											
10							11							12							13							14											
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, maíz) (3)							Lentejas con Verduras							Crema de Verduras Natural con (Picatostes) (1,12)							Macarrones a la Napolitana (1,3,7; sin frutos secos)							Sopa de puchero (1,3)											
Flamenquín casero de york y queso (1,3,6,7)							Tortilla española de patata y cebolla (3)							Albóndigas de ternera en salsa (6,12)							Bacalao a Bràs (estilo portugués) (3,4,12)							Sajonia a la pimienta											
Fil. de merluza a la plancha con mahonesa (3,4,6)							Filete de pollo a las finas hierbas							Calamares a la romana (1,3,14)							Filete de ternera a la plancha							Empanada casera de pisto (1,3)											
Patatas a las finas hierbas (12)							Cous-cous (1,3)							Patatas cuadradillo (12)							Champiñones salteados							Puré de patata (7,12)											
Zanahoria & maíz							Berenjenas salteadas							Judías verdes salteadas							Patatas al vapor (12)							Parrillada de verduras											
Ensalada mediterránea (3,4)							Ensalada Coleslaw (3,6)							Ensalada Capresse con Mozzarella Fresca y Pesto (sin frutos secos)							Tomate grillé (asado con orégano, aceite de oliva y s al)							Ensalada de manzana											
Macedonia de Fruta Fresca							Zum de Naranja 100% natural							Rodaja de fruta fresca de temporada							Natillas caseras (7)							Bizcocho de zanahorias (1,3,7)											
Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada											
kcal	1058,0	Lip	44,1	Prot	39,1	HdC	126	kcal	1148,0	Lip	58,2	Prot	51,6	HdC	104	kcal	1039,0	Lip	32,0	Prot	35,9	HdC	152	kcal	1031,0	Lip	54,6	Prot	51,0	HdC	84	kcal	995,0	Lip	59,7	Prot	46,1	HdC	68
17							18							19							20							21											
Coditos de Pasta a la Carbonara (1,3,6,7)							Crema de calabaza y zanahoria (12)							Arroz Alicantino Señoret (2,4,14)							Daditos de coliflor rebosada (1,2,4,7,14)							Cazuela de garbanzos con verduras											
Lagrimitas de pescado (merluza) al limón (1,3,4)							Filete de pollo asado al laurel							Salmón al horno (4)							Lasagna a la bolognese (1,3,7)							Croquetas de bacalao (1,3,4,6,7)											
Lacón a la plancha							Tortilla de calabacín y patata (3)							Roti de pavo en salsa (1,6)							Merluza a la meniere (1,4,7)							Cinta de lomo											
Daditos de patata al ajillo suave (12)							Pisto manchego							Patata asada (12)							Ensaladilla Rusa (3,4,6)							Patata a las finas hierbas (12)											
Berenjenas al forno con tomate y orégano							Brócoli rehogado							Judías verdes salteadas							Parillada de Espárragos verdes							Pan de ajo casero (3,7)											
Ensalada griega (7)							Espárragos blancos con pico de gallo							Ensalada con atún claro (4)							Ensalada mediterránea							Salteado de verduras de temporada											
Macedonia de Fruta Fresca							Zum de Naranja 100% natural							Rodaja de fruta fresca de temporada							Bizcocho de plátano (1,3,7)							Arroz con leche (7)											
Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada											
kcal	955,0	Lip	40,7	Prot	29,9	HdC	117	kcal	693,0	Lip	29,2	Prot	33,7	HdC	74	kcal	992,0	Lip	45,5	Prot	56,7	HdC	89	kcal	934,0	Lip	14,7	Prot	16,1	HdC	184	kcal	889,0	Lip	40,2	Prot	29,5	HdC	102
24							25							26							27							28											
Sopa de ave y fideos (1,3)							Lentejas de Verduras							Crema natural de Boniato/Sweet Potato (12)							Paella							Puré de calabacín y puerros (12)											
Hamburguesa mixta con queso (1,6,7,12)							Tortilla española de patata (3)							Tortellini de carne en salsa de tomate (1,3,6,7)							Filete de merluza al grill (4)							Pincho moruno (6)											
Taqitos de salmón a la naranja (1,4)							Alitas de pollo al horno							Calamares a la romana (1,3,14)							Estofado de pavo con champiñones							Empanada casera vegetal (1,3)											
Patatas fritas caseras (12)							Hummus y Tabouli (12)							Patatas al vapor (12)							Patatas roast (12)							Patatas cuadradillo (12)											
Ensalada Coleslaw (3,6,10)							Ratatouille							Parrillada de verduras							Judías verdes salteadas							Acelgas al vapor											
Brócoli rehogado							Ensalada de la casa							Ensalada César (1,3,4,6,10)							Tomate aliñado con aceite de oliva y vinagre (12)							Ensalada con huevo duro (3)											
Macedonia de Fruta Fresca							Zum de Naranja 100% natural							Rodaja de fruta fresca de temporada							Tiramisú (1,7)							Tarta de queso (1,3,7)											
Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta Fresca de Temporada							Fruta fresca de temporada							Fruta fresca de temporada											
kcal	918,1	Lip	41,1	Prot	32,4	HdC	105	kcal	927,0	Lip	37,4	Prot	56,1	HdC	92	kcal	805,0	Lip	18,4	Prot	18,4	HdC	141	kcal	876,0	Lip	22,7	Prot	28,5	HdC	139	kcal	1153,0	Lip	62,1	Prot	45,3	HdC	103
31							Diariamente se dispone de buffet de ensaladas.																																
Fetuccini al pomodoro (1,3)							Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos (valoración de los platos principales del menú). Utilización de legumbres de producción ecológica.																																
Fishfingers con mayonesa (1,3,4,6)																																							
Escalopines de ternera en salsa																																							
Patatas asadas con ajo y romero (12)																																							
Parrillada de Verduras																																							
Ensalada tricolor de pimientos																																							
Macedonia de Fruta Fresca																																							
Fruta Fresca de Temporada																																							
kcal	1010,0	Lip	38,3	Prot	28,9	HdC	137																																

- VERDURAS
- PASTA, ARROZ, HUEVOS
- PESCADO
- CARNE
- POSTRES

Menú secundaria Hastings School - Enero 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10	11	12	13	14
Arroz Tres Delicias (tortilla, guisantes, maíz) (3)	Lentejas con Verduras	Crema de Verduras Natural con (Picatostes) (1,12)	Macarrones a la Napolitana (1,3,7; sin frutos secos)	Sopa Juliana de verduras (1,3)
Fil. de merluza a la plancha con mahonesa (3,4,6)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Albóndigas de ternera en salsa (6,12) (*)	Bacalao a Bràs (estilo portugués) (3,4,12)	Empanada casera de pisto (1,3)
Patatas a las finas hierbas (12) Zanahoria & maíz Ensalada mediterránea (3,4)	Cous-cous (1,3) Berenjenas salteadas Ensalada Coleslaw (3,6)	Patatas cuadradillo (12) Judías verdes salteadas Ensalada Capresse con Mozzarella Fresca y Pesto (sin frutos secos)	Champiñones salteados Patatas al vapor (12) Tomate grillé (asado con orégano, aceite de oliva y sal)	Puré de patata (7,12) Parrillada de verduras Ensalada de manzana
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Natillas caseras (7) Fruta fresca de temporada	Bizcocho de zanahorias (1,3,7) Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Coditos de Pasta con tomate (1,3)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Arroz Alicantino Señoret (2,4,14)	Daditos de coliflor rebozada (1,2,4,7,14)	Cazuela de garbanzos con verduras
Lagrimitas de pescado (merluza) al limón (1,3,4)	Filete de pollo asado al laurel (*)	Salmón al horno (4)	Merluza a la meniere (1,4,7)	Croquetas de bacalao (1,3,4,6,7)
Daditos de patata al ajillo suave (12) Berenjenas al horno con tomate y orégano Ensalada griega (7)	Pisto manchego Brócoli rehogado Espárragos blancos con pico de gallo	Patata asada (12) Judías verdes salteadas Ensalada con atún claro (4)	Ensaladilla Rusa (3,4,6) Parrillada de Espárragos verdes Ensalada mediterránea	Patata a las finas hierbas (12) Pan de ajo casero (3,7) Salteado de verduras de temporada
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Bizcocho de plátano (1,3,7) Fruta fresca de temporada	Arroz con leche (7) Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Sopa de ave y fideos (1,3) (*)	Lentejas de Verduras	Crema natural de Boniato/Sweet Potato (12)	Paella	Puré de calabacín y puerros (12)
Taquitos de salmón a la naranja (1,4)	Alitas de pollo al horno (*)	Calamares a la romana (1,3,14)	Filete de merluza al grill (4)	Empanada casera vegetal (1,3)
Patatas fritas caseras (12) Ensalada Coleslaw (3,6,10) Brócoli rehogado	Hummus y Tabouli (12) Ratatouille Ensalada de la casa	Patatas al vapor (12) Parrillada de verduras Ensalada César (1,3,4,6,10)	Patatas roast (12) Judías verdes salteadas Tomate aliñado con aceite de oliva y vinagre (12)	Patatas cuadradillo (12) Acelgas al vapor Ensalada con huevo duro (3)
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Tiramisú (1,7) Fruta fresca de temporada	Tarta de queso (1,3,7) Fruta fresca de temporada
31	Diariamente se dispone de buffet de ensaladas. (*) Productos con certificados Halal.			
Fettuccini al pomodoro (1,3)	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos (valoración de los platos principales del menú). Utilización de legumbres de producción ecológica.			
Fishfingers con mayonesa (1,3,4,6)				
Patatas asadas con ajo y romero (12) Parrillada de Verduras Ensalada tricolor de pimientos				
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada				

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

Menú secundaria Hastings School - Halal - Enero 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10	11	12	13	14
Arroz Tres Delicias (zanahoria, guisantes, maíz) (3)	Lentejas con Verduras	Crema de Verduras Natural con (Picatostes) (1,12)	Champiñones salteados	Sopa juliana de verduras (1,3)
Taquitos de tofu con pimientos (6)	Tortilla española de patata y cebolla (elaborada con harina de garbanzos)(12)	Albóndigas con proteína de guisantes en salsa (12)	Macarrones a la Napolitana (1,3,7; sin frutos secos)	Empanada casera de pisto (1,3)
Patatas a las finas hierbas (12) Zanahoria & maíz Ensalada mediterránea (sin proteína animal)	Cous-cous (1,3) Berenjenas salteadas Ensalada Coleslaw (3,6)	Patatas cuadradillo (12) Judías verdes salteadas Ensalada Capresse con Mozzarella Fresca y Pesto (sin frutos secos)	Patatas al vapor (12) Tomate grillé (asado con orégano, aceite de oliva y sal)	Puré de patata (7,12) Parrillada de verduras Ensalada de manzana
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Coditos de Pasta con tomate (1,3)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Judías verdes salteadas	Daditos de coliflor rebozada (1,2,4,7,14)	Salteado de verduras de temporada
Lagrimitas de seitán al limón (1,6)	Tortilla de calabacín y patata (elaborada con harina de garbanzos)	Arroz con alcachofas	Lasagna a la bolognese vegetal (prot. De guisante) (1,3,6)	Cazuela de garbanzos con verduras
Daditos de patata al ajillo suave (12) Berenjenas al horno con tomate y orégano Ensalada griega (7)	Pisto manchego Brócoli rehogado Espárragos blancos con pico de gallo	Patata asada (12) Ensalada	Ensaladilla Rusa (3,4,6) Parrillada de Espárragos verdes Ensalada mediterránea	Patata a las finas hierbas (12) Pan de ajo casero (3,7)
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Sopa de verduras y fideos (1,3)	Ratatouille	Crema natural de Boniato/Sweet Potato (12)	Judías verdes salteadas	Puré de calabacín y puerros (12)
Hamburguesa vegetal encebollada (1,6,8,9,12)	Lentejas con verduras	Tortilla vegana de patata y verduras (con harina de garbanzos)	Paella vegetal	Empanada casera vegetal (1,3)
Patatas fritas caseras (12) Ensalada Coleslaw (3,6,10) Brócoli rehogado	Hummus y Tabouli (12) Ensalada de la casa	Patatas al vapor (12) Parrillada de verduras Ensalada	Patatas roast (12) Tomate aliñado con aceite de oliva y vinagre (12)	Patatas cuadradillo (12) Acelgas al vapor Ensalada (sin proteína animal)
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada	Zumo de Naranja 100% natural Fruta Fresca de Temporada	Rodaja de fruta fresca de temporada Fruta Fresca de Temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada	Postre de soja (6) Fruta fresca de temporada
31	Diariamente se dispone de buffet de ensaladas.			
Parrillada de verduras	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos (valoración de los platos principales del menú). Utilización de legumbres de producción ecológica.			
Fetuccini al pomodoro (1,3)				
Patatas asadas con ajo y romero (12)				
Ensalada tricolor de pimientos				
Macedonia de Fruta Fresca Fruta Fresca de Temporada				

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

Menú secundaria Hastings School - Menú vegetariano - Enero 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

