

# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
<b>Sopa casera de verduras</b> (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		<b>Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca</b> (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		<b>Sopa de Minestrone</b> Minestrone soup		<b>Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas</b> Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips	
<b>Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		<b>Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		<b>Moussaka casera</b> (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 445 Lip 17,4 Prot 22,8 HdC 49		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 445 Lip 13,2 Prot 22,0 HdC 60		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 446 Lip 11,3 Prot 15,0 HdC 71		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 474 Lip 18,0 Prot 16,6 HdC 61		<b>Yogurt y miel/Yogurt and honey or seasonal fruit</b> kcal 713 Lip 41,1 Prot 24,5 HdC 61	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá alicantina</b> (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		<b>Crema de calabaza y batata c/croutons</b> (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup		<b>Crema de guisantes casera con croutons al horno</b> (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4) Baked salmon served with roasted potatoes		<b>Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby</b> (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		<b>Tortilla española de patatas con tomate grillé</b> (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		<b>Fish &amp; chips (elaboración casera)</b> (1,3,4)	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 415 Lip 15,1 Prot 11,3 HdC 59		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 411 Lip 10,5 Prot 15,0 HdC 64		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 421 Lip 13,1 Prot 9,8 HdC 65		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 471 Lip 18,9 Prot 17,4 HdC 58		<b>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7) kcal 686 Lip 25,3 Prot 38,8 HdC 83	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá alicantina</b> (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		<b>Garbanzos ecológicos estofados con verduras</b> Organic chickpea & veggie stew		<b>Ensalada capresa</b> (3,7) Caprese Salad	
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4) Baked salmon served with roasted potatoes		<b>Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		<b>Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		<b>Lasagna Casera</b> (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 415 Lip 15,1 Prot 11,3 HdC 59		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 411 Lip 10,5 Prot 15,0 HdC 64		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 421 Lip 13,6 Prot 12,4 HdC 62		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 420 Lip 15,1 Prot 17,9 HdC 53		<b>Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit</b> kcal 666 Lip 47,8 Prot 22,4 HdC 36	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
<b>Surtido de croquetas</b> (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Assorted croquettes		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup							
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		<b>Lagrimitas de pescado</b> (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal Lip Prot HdC		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 497 Lip 18,6 Prot 21,9 HdC 61							

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

**Menú primaria Hastings School**  
**C/ Paseo de la Habana**  
**Febrero 2023/ FEBRUARY 23**



# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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	
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY	
<b>Sopa casera de verduras</b> (fideos esp. Sin alérgenos)		<b>Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca</b>		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)	<b>Sopa de Minestrone</b>	<b>Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas</b>	
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips	
<b>Albóndigas de ternera sin gluten</b> c/tomate y patatas a las finas hierbas (6)		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		<b>Filet. merluza en salsa verde con verduras en tempura</b> (harina de maíz,4)	<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Moussaka sin gluten casera</b> (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (7)	
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Hake fillet in green sauce with tempura (corn flour) veggies	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (7)	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Yogurt and honey</b> /Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá (pasta esp. Sin alérgenos) alicantina</b> (2,4,14)		<b>Crema de calabaza y batata con croutons de pan sin gluten</b> (12)	<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras	<b>Crema de guisantes casera con croutons sin gluten al horno</b> (12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles (non allergens)		Creamy pumpkin & sweet potato soup with gluten free croutons	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4)		<b>Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby</b> (harina de maíz, 3)	<b>Tortilla española de patatas con tomate grillé</b> (asado) (3)	<b>Fish &amp; chips (elaboración casera)</b> (harina de maíz,3,4)	
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel (corn flour) with baby carrots	Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake</b>	
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá (pasta esp. Sin alérgenos) alicantina</b> (2,4,14)		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)	<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras	<b>Ensalada capresa</b> (3,7)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles (non allergens)		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Organic chickpea & veggie stew	Caprese Salad	
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4)		<b>Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Filete de merluza con pisto</b> (4)	<b>Lasagna esp. Sin alérgenos Casera</b> (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Hake fillet with ratatouille	Homemade lasagna	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Panna cotta casera</b> /Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22	23	24	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6)		<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras					
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup					
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		<b>Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (harina de maíz,3,4)					
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato,lettuce & shredded carrot salad					
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit							

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

## Menú primaria Hastings School Menú sin gluten Febrero 2023/ FEBRUARY 23



# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY
<b>Sopa casera de verduras</b> (fideos esp. Sin alérgenos)		<b>Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca</b>		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)	<b>Sopa de Minestrone</b>	<b>Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas</b>
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips
<b>Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6)		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		<b>Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,4)	<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno	<b>Moussaka casera</b> (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7)
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Hake fillet in green sauce with tempura veggies	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Yogurt and honey</b> /Yogurt and honey or seasonal fruit
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá esp. Sin alérgenos alicantina</b> (2,4,14)		<b>Crema de calabaza y batata c/croutons</b> (horno) (1,12)	<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	<b>Crema de guisantes casera con croutons al horno</b> (1,12)
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4)		<b>Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby</b> (harina de maíz, sin pasar por huevo)	<b>Tortilla española</b> (elaborada con harina de garbanzos) de patatas con tomate grillé (asado)	<b>Merluza al horno con patatas</b> (4)
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel (corn flour, no eggs) with baby carrots	Potato & zucchini omelette (with chickpeas flour) served with roasted tomatoes	Hake fillet with potatoes
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Crujiente de manzana</b> /Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá esp. Sin alérgenos alicantina</b> (2,4,14)		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)	<b>Garbanzos ecológicos estofados con verduras</b>	<b>Ensalada de manzana y atún</b> (4)
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Organic chickpea & veggie stew	Salad with apple and tuna
<b>Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4)		<b>Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (12)	<b>Filete de merluza con pisto</b> (4)	<b>Lasagna esp. Sin alérgenos Casera</b> (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Hake fillet with ratatouille	Homemade lasagna
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Panna cotta casera</b> /Homemade panna cotta or Seasonal fruit
27		28		22	23	24
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6)		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>SCHOOL HOLIDAYS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SCHOOL HOLIDAYS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SCHOOL HOLIDAYS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SCHOOL HOLIDAYS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SCHOOL HOLIDAYS</p> </div> </div>		
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup				
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		<b>Merluza con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (4)				
Veggie homemade paella		Hake with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad				
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit				

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

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin huevo**  
**Febrero 2023/ FEBRUARY 23**



# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
<b>Sopa casera de verduras</b> (1,3,6,10)		<b>Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca</b> (1,3,6,10)		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)		<b>Sopa de Minestrone</b>		<b>Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas</b>	
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips	
<b>Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6)		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		<b>Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,4)		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno		<b>Moussaka sin gluten casera</b> (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (leche de soja, sin nuez moscada)	
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper)	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre de soja con miel/ Soya desserts and honey or fruit</b>	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá alicantina</b> (1,2,3,4,6,10,14)		<b>Crema de calabaza y batata c/croutons</b> (horno) (1,12)		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		<b>Crema de guisantes casera con croutons al horno</b> (1,12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic lentil & veggie soup		Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
<b>Cinta de lomo con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Salmón al horno con patatas asadas</b> (4)		<b>Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby</b> (1,3)		<b>Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado)</b> (3)		<b>Fish &amp; chips (elaboración casera)</b> (1,3,4)	
Pork loin served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Bizcocho sin alérgenos / Allergen free cake</b>	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)		<b>Garbanzos ecológicos estofados con verduras</b>		<b>Ensalada de manzana y atún</b> (4)	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Salad with apple and tuna	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (12)		<b>Espanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos		<b>Lasagna Casera</b> (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria) (con leche de soja)	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Homemade lasagna	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit</b>	
27		28		22		23		24	
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6)		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		<b>Lagrimitas de pescado</b> (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4)		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	

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

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin lactosa ni frutos secos**  
**Febrero 2023/ FEBRUARY 23**



# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
<b>Sopa casera de verduras</b> (fideos esp. Sin alérgenos)		<b>Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca</b>		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)		<b>Sopa de Minestrone</b>		<b>Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas</b>	
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips	
<b>Albóndigas de ternera caseras sin gluten c/tomate y patatas a las finas hierbas</b>		<b>Hamburguesa de ternera casera con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1, sin huevo)		<b>Cinta de lomo con verduras en tempura de maíz</b>		<b>Filete de pavo asado a la manzana</b> con patatas cuadro al horno		<b>Moussaka sin gluten casera</b> (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (sin leche ni leche de soja)	
Homemade meatballs (gluten free) in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Homemade veal burger & Mediterranean grilled veggies		Pork loin with tempura veggies		Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg)	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12)		<b>Fideuá esp. Sin alérgenos vegetal</b>		<b>Crema de calabaza y batata</b> (12)		<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras		<b>Crema de guisantes casera con croutons al horno</b> (1,12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup (12)		Organic lentil & veggie soup		Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
<b>Cinta de lomo con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b>		<b>Ragout de pavo con patatas asadas</b> (4)		<b>Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby</b> (harina de maíz, 3)		<b>Tortilla española de patatas</b> con tomate grillé (asado) (3)		<b>Lomo de cerdo al horno con patatas</b>	
Pork loin served with wedges potatoes and sweet corn		Turkey ragout with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel (corn flour) with baby carrots		Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Pork loin with potatoes	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
<b>Revoluelto de huevo con champiñones</b> (3)		<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)		<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras		<b>Ensalada de manzana</b>	
Scrambled egg with mushrooms		Organic lentil & veggie soup		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Salad with apple and tuna	
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		<b>Filete de pollo con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b>		<b>Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (12)		<b>Tortilla francesa</b> (elaborada con harina de garbanzos) con pisto (4)		<b>Pasta esp. Sin alérgenos boloñesa</b>	
Veggie homemade paella		Chicken with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Plain omelette with ratatouille		Pasta bolognesa	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
<b>Revoluelto de huevo con champiñones</b> (3)		<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
Scrambled egg with mushrooms		Organic lentil & veggie soup		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		<b>Filete de pollo con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b>		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
Veggie homemade paella		Chicken with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	




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	Sulfites	Altramuzes	Moluscos

## Menú primaria Hastings School Menú sin gluten, lactosa, pescado ni soja Febrero 2023/ FEBRUARY 23



# Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 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	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Arroz con salsa casera de tomate y especias acompañado de pimientos en tiritas Rice in tomato sauce and herbs with pepper strips	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de seitán al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1) Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura (1,6) Diced tofu in green sauce with tempura veggies		Filete de seitán guisado a la manzana con patatas cuadradas al horno (1,12) Seitan fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt de soja /Yogurt or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12) Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby (6) Homemade falafel in soya sauce with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Nuggets vegetarianos & chips (elaboración casera) (1,6) Veggie nuggets & chips 	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake 	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad 	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6) Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

## Menú primaria Hastings School Menú ovolactovegetariano Febrero 2023/ FEBRUARY 23

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

