

# 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<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 con patatas cuadro al horno</b> 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 st 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>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>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>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>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 Lip Prot HdC		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 497 Lip 18,6 Prot 21,9 HdC 61		<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>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>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>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 Lip Prot HdC		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 497 Lip 18,6 Prot 21,9 HdC 61		<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	

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

**Menú primaria Hastings School**  
C/ Ronda de Sobradriel  
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



# Menú Primaria - Menú sin frutos secos - 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<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, pimiento) (sin nuez moscada) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)	
<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>Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit</b>	
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 (asado)</b> (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>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7)	
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>Espanada 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>		<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) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<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) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad					
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>					

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 frutos secos**  
**Febrero 2023/ FEBRUARY 23**



# Menú Primaria - Menú sin frutos secos - 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	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (sin nuez moscada) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) (sin judías verdes) Spanish short noodles		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)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
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	Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
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	Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
Arroz con verduras (zanahoria, pimiento, calabacín) Rice with vegetables		Lagrimitas de pescado (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		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		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 frutos seco, lentejas ni judías**  
**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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b>	
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<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)	
Homemade meatballs (gluten free) 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>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)		<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras		<b>Ensalada capresa</b> (3,7)	
				Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Caprese Salad	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<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).	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Hake fillet with ratatouille		Homemade lasagna	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<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</b> estofadas con verduras		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<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 (harina de maíz,3,4)		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato,lettuce & shredded carrot salad		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	

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	
Sopa casera de verduras (fideos sin alérgenos)		Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca		Puré de calabacín y espinacas (12)		Sopa de Minestrone		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and non allergen pasta soup		Non allergens pasta tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas o las finas hierbas (harina de maíz, 6)		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (harina de maíz, 4)		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (sin bechamel)	
Vegan 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 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		Postre de soja con miel/ Soya desserts and honey or fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá esp. Sin alérgenos alicantina (2,4,14)		Crema de calabaza y batata con croutons de pan sin gluten (12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Crema de guisantes casera con croutons de pan sin gluten al horno (12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup with gluten free croutons		Organic lentil & veggie soup		Homemade creamy pea soup with croutons (12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6)		Salmón al horno con patatas asadas (4)		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (harina de maíz, 3)		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3)		Fish & chips (elaboración casera) (harina de maíz, 3,4)	
Diced tofu 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 (corn flour) & 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	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras		Ensalada de manzana	
				Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Apple salad	
				Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12)		Filete de merluza con pisto (4)		Lasagna (placas sin alérgenos) casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria)	
				Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Hake fillet with ratatouille		Homemade lasagna	
				Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre casero sin gluten ni leche	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras							
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4)							
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / 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	Altramuces	Moluscos

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin gluten, lactosa, ternera ni cerdo**  
**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) 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas (harina de maíz, 6)</b> Vegan 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 vegana</b> (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)
<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>Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit</b>
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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu 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 (asado)</b> (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>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7)
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) Creamy zucchini and spinach soup (12)	<b>Garbanzos ecológicos estofados con verduras</b> Organic chickpea & veggie stew	<b>Ensalada capresa</b> (3,7) 
<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) Chicken fillet & garlic with herby potatoes	<b>Espanada 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 (placas sin alérgenos) casera vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria) Homemade lasagna
27		28		22	23	24
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup		<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>
<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>SCHOOL HOLIDAYS</b>		
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		

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 halal 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b>	
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<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>Calabacín relleno estilo moussaka</b> (calabacín relleno 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>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 estofadas con verduras</b>		<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6)		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b>	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		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)		<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		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		<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) 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		<b>Filete de seitán al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1) Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		<b>Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,6) Diced tofu in green sauce with tempura veggies		<b>Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno</b> Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		<b>Moussaka casera vegana</b> (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)	
<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>Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit</b>	
<b>13</b>		<b>14</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10 - BRITISH FRIDAY</b>	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas</b> (12) Plain omelette (with chick-peas flour) 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 (asado)</b> (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		<b>Escalope de pollo &amp; chips</b> (1,3,12) Chicken scallope & 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>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7)	
<b>20</b>		<b>21</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17 - ITALY FRIDAY</b>	
<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<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>27</b>		<b>28</b>		<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 tofu, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		<b>Lasagna Casera vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup		<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>	
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		<b>Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (harina de maíz, 6) Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		<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>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>	

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



**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin ternera, cerdo ni pescado**  
**Febreiro 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) Homemade vegetable and pasta soup		<b>Lacitos de pasta orgánica con aceite de oliva y albahaca fresca</b> (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with olive oil & 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		<b>Filete de seítán al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (1) Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		<b>Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,6) Diced tofu 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 vegana</b> (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, black pepper, 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>Yogurt and honey</b> /Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Tortilla vegana de calabacín</b> (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12) Plain omelette (with chick-peas flour) 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 ensalada</b> (sin tomate) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		<b>Escalope de pollo &amp; chips</b> (1,3,12) 	
<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>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<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 de manzana</b> 	
<b>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Tortilla vegana de calabacín</b> (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12) Plain omelette (with chick-peas flour) 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>Emanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots) (1,6)		<b>Lasagna Casera vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna (no tomato)	
<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) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<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 tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (harina de maíz, 6) Tofu goujons 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	Altramuces	Moluscos

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin ternera, cerdo, pescado ni tomate**  
**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) 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Vegan 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 vegana</b> (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)	
<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>Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit</b>	
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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		<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 (asado)</b> (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		<b>Fish &amp; chips (elaboración casera)</b> (1,3,4) 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>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7)	
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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu 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 vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). 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>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) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<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>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>							

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

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú sin ternera ni carne de cerdo**  
**Febreiro 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	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
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 merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet 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) (1,3,4,6,10) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine, tomato, carrot, courgette, black pepper, onion) (1,3,4,6,10)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		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		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4) Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
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		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (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)	Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada, guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
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	Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (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		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / 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 ternera ni pavo 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b>
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)
<b>Albóndigas de ternera sin gluten</b> c/tomate y patatas a las finas hierbas (6)		<b>Filete de merluza al horno con parrilada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		<b>Fil. merluza en salsa verde 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) (leche de soja) (6)
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 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>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 esp. Sin alérgenos alicantina</b> (2,4,14)		<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>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)
Pork loin 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 sin alérgenos</b> / Allergen free cake
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Puré de calabacín y espinacas</b> (12)	<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras	<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</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<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) (leche de soja)
27		28		22	23	24
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6)		<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con verduras		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Panna cotta adaptada/ panna cotta or Seasonal fruit</b>
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 (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (harina de maíz,3,4)		SCHOOL HOLIDAYS		
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		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 trigo ni lactosa 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) 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b> Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		<b>Filete de seitán al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1) Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		<b>Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura</b> (1,6) Diced tofu in green sauce with tempura veggies		<b>Filete de seitán guisado a la manzana con patatas cuadradas al horno</b> (1,12) Seitan fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		<b>Moussaka casera vegana</b> (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)	
<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>Yogurt de soja /Yogurt or seasonal fruit</b>	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Tortilla vegana de calabacín</b> (elaborado con harina de garbanzos) <b>con patatas asadas</b> (12) Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		<b>Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby</b> (6) Homemade falafel in soya sauce with baby carrots		<b>Tortilla española de patatas con tomate grillé</b> (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		<b>Nuggets vegetarianos &amp; chips</b> (elaboración casera) (1,6) Veggie nuggets & 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 casero sin alérgenos / Allergen free cake</b>	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Tortilla vegana de calabacín</b> (elaborado con harina de garbanzos) <b>con patatas asadas</b> (12) Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		<b>Filete de seitán a la provenzal con patatitas a las finas hierbas</b> (1,12) Seitan fillet & garlic with herby potatoes		<b>Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		<b>Lasagna Casera vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). 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>Postre casero sin leche</b>	
27		28		22		23		24	
<b>Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones</b> (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic lentil & veggie soup		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<b>Paella vegetal</b> (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		<b>Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria</b> (harina de maíz, 6) Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>		<b>SCHOOL HOLIDAYS</b>	



## 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



# 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 (1,6,10)		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12)		Sopa de Minestrone		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,6,10)		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)		Filete de seitan al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1)		Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura (1,6)		Filete de seitan guisado a la manzana con patatas cuadradas al horno (1,12)		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6)	
Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		Diced tofu in green sauce with tempura veggies		Seitan fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		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)		Fideuá vegetal (1,6,10)		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles with vegetables		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic lentil & veggie soup		Homemade creamy pea soup with croutons	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6)		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12)		Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby (6)		Tortilla española de patatas con tomate grillé (elaborada con harina de garbanzos)		Nuggets vegetarianos & chips (elaboración casera) (1,6)	
Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Homemade falafel in soya sauce with baby carrots		Potato & zucchini omelette (with chick-pea flour) served with roasted tomatoes		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	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras		Ensalada de manzana 	
27		28		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Apple salad	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Filete de seitan a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (1,12)		Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		Seitan fillet & garlic with herby potatoes		Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		Homemade lasagna	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre casero sin leche ni huevo	
Veggie homemade paella		Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		22		23		24	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		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 vegano**  
**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) 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>Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)</b>  Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
<b>Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas</b> (1,6) Vegan 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 vegana</b> (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)	
<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>Yogurt /Yogurt or seasonal fruit</b>	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		<b>Filete de merluza al horno con parrillada de verduras</b> (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		<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)  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>Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit</b> (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrot soup		<b>Fideuá vegetal</b> (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		<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>Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias</b> (6) Diced tofu 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 tofu, cebolla, pimientos y tomate</b> (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		<b>Lasagna Casera vegetariana</b> (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). 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>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) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		<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>		<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>							

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

**Menú primaria Hastings School**  
**Menú adaptado Kosher**  
**Febreiro 2023/ FEBRUARY 23**

