

# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1 Pasta con tomate y verduras (1,3,6,10) Pasta with home made tomato sauce		2 Crema de guisantes Pea soup		3 Arroz 3 Delicias (3,6) Special fried rice		4 Judías verdes rehogadas Sauteed green beans		5 Pasta con chorizo (1,3,6,10) Pasta & "chorizo"	
Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3) Omelette & tomato salad		Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12) Veal burger & home made tomato sauce		Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish with salad		Magro de cerdo con patatitas al vapor (12) Diced pork meat & boiled potatoes		Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4) Hake & lemon with salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 699 Lip 40.1 Prot 38.6 HdC 43		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 546 Lip 37.4 Prot 19.5 HdC 33		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 575 Lip 24 Prot 28.48 HdC 61		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 609 Lip 33.1 Prot 52.8 HdC 25		Postre lácteo/ Dairy kcal 715 Lip 28.8 Prot 37.4 HdC 85	
8 Crema de brócoli Creamy of broccoli soup		9 Lentejas estofadas Lentil stew		10 Paella Vegetal Vegetable Paella		Day Trip Excursión		12 Puré de verduras Creamy of vegetables soup	
Cinta de lomo adobada con patatas fritas Grilled Pork loin & french fries		Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4) Breaded hake & lemon with salad		Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural Roast chicken & fresh tomato salad				Tortilla francesa de york y queso con ensalada (3,6,7) York & cheesy omelette with salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 564 Lip 31.5 Prot 42.2 HdC 28		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 793 Lip 44.6 Prot 49.7 HdC 51		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 708 Lip 45.1 Prot 51.8 HdC 26				Postre lácteo/ Dairy kcal Lip Prot HdC	
15 Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pasta Carbonara		16 Arroz blanco con salsa casera de tomate White rice with home made tomato sauce		17 Crema de Verduras Vegetable soup				18 Guisantes salteados con jamón Sauteed peas with ham	
Ragout de Pavo con Verduras Turkey stew with vegetables		Empanada casera de atún claro al horno con ensalada (1,3,4,5,6,7,8,10,11) Homemade tuna pastries & green salad		Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12) Veal meatball with mushrooms and carrots		Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3) Potato omelette & fresh tomato salad		Merluza en salsa verde con jardinera (4) Hake in sauce & vegetables	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 752 Lip 46.23 Prot 35.2 HdC 51		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 813 Lip 27.2 Prot 20.5 HdC 123		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 713 Lip 47.9 Prot 31.9 HdC 46		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 638 Lip 41.5 Prot 24.2 HdC 49		Postre lácteo/ Dairy kcal 715 Lip 28.8 Prot 37.4 HdC 85	
22 Crema de Calabacín Courgette and potato soup		23 Ensalada de pasta (queso, york, tomate) (1,3,6,7,10) Pasta salad		Day Trip Excursión		National Holidays		26 Lentejas a la jardinera Lentil stew	
Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12) Baked Veal burger with salad		Surtido de croquetas con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Assorted croquettes and salad						Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Herby chicken fillet and salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 419 Lip 16.6 Prot 13.7 HdC 54		Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 423 Lip 10.7 Prot 16.4 HdC 65						kcal Lip Prot HdC	

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin carne de cerdo - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> Pasta with home made tomato sauce	<b>Crema de guisantes</b> Pea soup	<b>Arroz 3 Delicias (3, sin york)</b> Special fried rice	<b>Judías verdes rehogadas</b> Sautéed green beans	<b>Pasta al ajillo (1,3,6,10)</b> Pasta & garlic
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> Omelette & tomato salad	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b> Veal burger & home made tomato sauce	<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</b> Breaded cuttlefish with salad	<b>Tortilla de patata con ensalada (3)</b> Potato omelette with salad	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> Creamy of broccoli soup	<b>Lentejas estofadas</b> Lentil stew	<b>Paella Vegetal</b> Vegetable Paella	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> Creamy of vegetables soup
<b>Tortilla de espinacas con patatas fritas (3)</b> Spinach omelette & french fries	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> Breaded hake & lemon with salad	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> Roast chicken & fresh tomato salad		<b>Tortilla francesa de queso con ensalada (3,7)</b> Cheesy omelette with salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
15	16	17		18
<b>Pasta al aglio e olio (1,3,6,10)</b> Aglio e olio pasta	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> White rice with home made tomato sauce	<b>Crema de Verduras</b> Vegetable soup	<b>Guisantes salteados con jamón</b> Sautéed peas with ham	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b> Macaroni Pomodoro
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> Turkey stew with vegetables	<b>Empanada casera de atún claro al horno con ensalada (1,3,4,5,6,7,8,10,11)</b> Homemade tuna pastries & green salad	<b>Albóndigas mixtas (ternera/pollo) con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b> Veal meatball with mushrooms and carrots	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> Potato omelette & fresh tomato salad	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> Hake in sauce & vegetables
<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 lácteo/ Dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> Courgette and potato soup	<b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, tomate natural) (1,3,6,10)</b> Pasta salad (allergen free)	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> Lentil stew
<b>Tomate relleno de vegetales y arroz</b> Stuffed tomato (vegetables and rice)	<b>Croquetas de bacalao con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</b> Cod croquettes and salad			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin carne de cerdo ni frutos secos - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> Pasta with home made tomato sauce	<b>Crema de guisantes</b> Pea soup	<b>Arroz 3 Delicias (3, sin york)</b> Special fried rice	<b>Judías verdes rehogadas</b> Sautéed green beans	<b>Pasta al ajillo (1,3,6,10)</b> Pasta & garlic
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> Omelette & tomato salad	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b> Veal burger & home made tomato sauce	<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</b> Breaded cuttlefish with salad	<b>Tortilla de patata con ensalada (3)</b> Potato omelette with salad	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> Creamy of broccoli soup	<b>Lentejas estofadas</b> Lentil stew	<b>Paella Vegetal</b> Vegetable Paella	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> Creamy of vegetables soup
<b>Tortilla de espinacas con patatas fritas (3)</b> Spinach omelette & french fries	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> Breaded hake & lemon with salad	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> Roast chicken & fresh tomato salad		<b>Tortilla francesa de queso con ensalada (3,7)</b> Cheesy omelette with salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
15	16	17		18
<b>Pasta al aglio e olio (1,3,6,10)</b> Aglio e olio pasta	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> White rice with home made tomato sauce	<b>Crema de Verduras</b> Vegetable soup	<b>Guisantes salteados con jamón</b> Sautéed peas with ham	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b> Macaroni Pomodoro
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> Turkey stew with vegetables	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b> Fish fillet (not breaded) with salad	<b>Albóndigas mixtas (ternera/pollo) con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b> Veal meatball with mushrooms and carrots	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> Potato omelette & fresh tomato salad	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> Hake in sauce & vegetables
<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 lácteo/ Dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> Courgette and potato soup	<b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, tomate natural) (1,3,6,10)</b> Pasta salad (allergen free)	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> Lentil stew
<b>Tomate relleno de vegetales y arroz</b> Stuffed tomato (vegetables and rice)	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b> Roasted chicken with salad			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin frutos secos, cacahuete, sesamo ni aguacate - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta con tomate y verduras</b> <small>Pasta with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de guisantes</b> <small>Pea soup</small>	<b>Arroz 3 Delicias (3,6)</b> <small>Special fried rice</small>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <small>Sauteed green beans</small>	<b>Pasta con chorizo (1,3,6,10)</b> <small>Pasta &amp; "chorizo"</small>
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Omelette &amp; tomato salad</small>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b> <small>Veal burger &amp; home made tomato sauce</small>	<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</b> <small>Breaded cuttlefish with salad</small>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (12)</b> <small>Diced pork meat &amp; boiled potatoes</small>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> <small>Hake &amp; lemon with salad</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Crema de brócoli</b> <small>Creamy of broccoli soup</small>	<b>Lentejas estofadas</b> <small>Lentil stew</small>	<b>Paella Vegetal</b> <small>Vegetable Paella</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b> <small>Grilled Pork loin &amp; french fries</small>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> <small>Breaded hake &amp; lemon with salad</small>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> <small>Roast chicken &amp; fresh tomato salad</small>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada (3,6,7)</b> <small>York &amp; cheesy omelette with salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>		<b>18</b>
<b>Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta Carbonara</small>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> <small>White rice with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de Verduras</b> <small>Vegetable soup</small>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <small>Sauteed peas with ham</small>	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b> <small>Macaroni Pomodoro</small>
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> <small>Turkey stew with vegetables</small>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b> <small>Fish fillet (not breaded) with salad</small>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b> <small>Veal meatball with mushrooms and carrots</small>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Potato omelette &amp; fresh tomato salad</small>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> <small>Hake in sauce &amp; vegetables</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Crema de Calabacín</b> <small>Courgette and potato soup</small>	<b>Ensalada de pasta (queso, york, tomate) (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta salad</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> <small>Lentil stew</small>
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12)</b> <small>Baked Veal burger with salad</small>	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b> <small>Roasted chicken with salad</small>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> <small>Herby chicken fillet and salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú adaptado a hiperlipidemia - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta salteada con verduras</b> (1,3,6,10)	<b>Crema de guisantes</b>	<b>Arroz 3 Delicias</b> (3,6)	<b>Judías verdes ral natural (aderezada con ac. Oliva y vinagre)</b>	<b>Ensalada de pasta</b> (tomate, lechuga, zanahoria rallada) (1,3,6,10)
Sautéed pasta & vegetables	Pea soup	Special fried rice	Sautéed green beans	Pasta salad (fresh tomato, lettuce, shredded carrot)
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano</b> (3)	<b>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada</b> (1,6,7,12)	<b>Fil. de merluza al horno con ensalada</b> (4)	<b>Filete de lomo a la plancha con patatitas al vapor</b> (12)	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada</b> (4)
Omelette & tomato salad	Grilled hamburger and salad	Grilled hake fillet with salad	Grilled pork meat & boiled potatoes	Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b>	<b>Lentejas estofadas</b>	<b>Paella Vegetal</b>	Day Trip Excursión	<b>Puré de verduras</b>
Creamy of broccoli soup	Lentil stew	Vegetable Paella		Creamy of vegetables soup
<b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> (3)	<b>Fil. De merluza (sin rebozar) con ensalada</b> (4)	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada</b> (3,6,7)
Spinach omelette & french fries	Hake fillet & lemon with salad	Roast chicken & fresh tomato salad		York & cheesy omelette with salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
15	16	17	18	19
<b>Pasta al aglio e olio</b> (1,3,6,10)	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b>	<b>Crema de Verduras</b>	<b>Guisantes salteados (no jamón)</b>	<b>Macarrones salteados con ac. Oliva y perejil</b> (1,3,6,10)
Aglio e olio pasta	White rice with home made tomato sauce	Vegetable soup	Sautéed peas	Sautéed pasta
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada</b> (4)	<b>Filete de pollo con champiñones y zanahorias baby</b>	<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano</b> (3)	<b>Merluza al horno con jardinera</b> (4)
Turkey stew with vegetables	Fish fillet (not breaded) with salad	Veal meatball with mushrooms and carrots	Plain omelette & fresh tomato salad	Grilled hake & vegetables
<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 lácteo/ Dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b>	<b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, tomate natural)</b> (1,3,6,10)	Day Trip Excursión	National Holidays	<b>Lentejas a la jardinera</b>
Courgette and potato soup	Pasta salad (allergen free)			Lentil stew
<b>Tortilla francesa c/patatitas las finas hierbas (horno)</b> (3,12)	<b>Jamoncitos de pollo (al horno, retirar piel antes de consumo) con ensalada</b>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b>
Baked Veal burger with salad	Roasted chicken with salad			Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin huevo - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta sin alérgenos con tomate y verduras</b>	<b>Crema de guisantes</b>	<b>Arroz 3 Delicias (sin huevo.6)</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Pasta sin alérgenos con chorizo</b>
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Pea soup	Special fried rice (no egg)	Sauteed green beans	Allergen free pasta & "chorizo"
<b>Filete de lomo con ens. De tomate y orégano</b>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b>	<b>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</b>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (12)</b>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b>
Grilled pork fillet & tomato salad	Veal burger & home made tomato sauce	Grilled hake fillet with salad	Diced pork meat & boiled potatoes	Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Crema de brócoli</b>	<b>Lentejas estofadas</b>	<b>Paella Vegetal</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b>
Creamy of broccoli soup	Lentil stew	Vegetable Paella		Creamy of vegetables soup
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b>	<b>Fil. De merluza (sin rebozar) con ensalada (4)</b>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b>		<b>Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de york con ensalada (6)</b>
Grilled Pork loin & french fries	Hake fillet & lemon with salad	Roast chicken & fresh tomato salad		York omelette (with chickpeas flour) with salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Pasta sin alérgenos al aglio e olio</b>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b>	<b>Crema de Verduras</b>	<b>Guisantes salteados con jamón</b>	<b>Pasta sin alérgenos Pomodoro</b>
Aglio e olio pasta (allergen free)	White rice with home made tomato sauce	Vegetable soup	Sauteed peas with ham	Pasta (allergen free) Pomodoro
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b>	<b>Tortilla española (elaborada con harina de garbanzos) con ens. De tomate y orégano (12)</b>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b>
Turkey stew with vegetables	Fish fillet (not breaded) with salad	Veal meatball with mushrooms and carrots	Potato omelette & fresh tomato salad	Hake in sauce & vegetables
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Crema de Calabacín</b>	<b>Ensalada de pasta (sin alérgenos) (maíz, zanahoria, tomate natural)</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b>
Courgette and potato soup	Pasta salad (allergen free)			Lentil stew
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12)</b>	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b>
Baked Veal burger with salad	Roasted chicken with salad			Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin huevo, nueces ni ajo - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

No utilizar ajo en la elaboración de los menús.

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta sin alérgenos con tomate y verduras</b>	<b>Crema de guisantes</b>	<b>Arroz 3 Delicias (sin huevo,6)</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Pasta sin alérgenos con chorizo</b>
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Pea soup	Special fried rice (no egg)	Sauteed green beans	Allergen free pasta & "chorizo"
<b>Filete de lomo con ens. De tomate y orégano</b>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b>	<b>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</b>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (1,2)</b>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b>
Grilled pork fillet & tomato salad	Veal burger & home made tomato sauce	Grilled hake fillet with salad	Diced pork meat & boiled potatoes	Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Crema de brócoli</b>	<b>Lentejas estofadas</b>	<b>Paella Vegetal</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b>
Creamy of broccoli soup	Lentil stew	Vegetable Paella		Creamy of vegetables soup
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b>	<b>Fil. De merluza (sin rebozar) con ensalada (4)</b>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b>		<b>Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de york con ensalada (6)</b>
Grilled Pork loin & french fries	Hake fillet & lemon with salad	Roast chicken & fresh tomato salad		York omelette (with chickpeas flour) with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Pasta sin alérgenos al aglio e olio</b>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b>	<b>Crema de Verduras</b>	<b>Guisantes salteados con jamón</b>	<b>Pasta sin alérgenos Pomodoro</b>
Aglio e olio pasta (allergen free)	White rice with home made tomato sauce	Vegetable soup	Sauteed peas with ham	Pasta (allergen free) Pomodoro
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b>	<b>Tortilla española (elaborada con harina de garbanzos) con ens. De tomate y orégano (1,2)</b>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b>
Turkey stew with vegetables	Fish fillet (not breaded) with salad	Veal meatball with mushrooms and carrots	Potato omelette & fresh tomato salad	Hake in sauce & vegetables
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Crema de Calabacín</b>	<b>Ensalada de pasta (sin alérgenos) (maíz, zanahoria, tomate natural)</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b>
Courgette and potato soup	Pasta salad (allergen free)			Lentil stew
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12)</b>	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b>
Baked Veal burger with salad	Roasted chicken with salad			Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin kiwi - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> <small>Pasta with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de guisantes</b> <small>Pea soup</small>	<b>Arroz 3 Delicias (3,6)</b> <small>Special fried rice</small>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <small>Sauteed green beans</small>	<b>Pasta con chorizo (1,3,6,10)</b> <small>Pasta &amp; "chorizo"</small>
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Omelette &amp; tomato salad</small>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b> <small>Veal burger &amp; home made tomato sauce</small>	<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</b> <small>Breaded cuttlefish with salad</small>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (12)</b> <small>Diced pork meat &amp; boiled potatoes</small>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> <small>Hake &amp; lemon with salad</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> <small>Creamy of broccoli soup</small>	<b>Lentejas estofadas</b> <small>Lentil stew</small>	<b>Paella Vegetal</b> <small>Vegetable Paella</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b> <small>Grilled Pork loin &amp; french fries</small>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> <small>Breaded hake &amp; lemon with salad</small>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> <small>Roast chicken &amp; fresh tomato salad</small>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada (3,6,7)</b> <small>York &amp; cheesy omelette with salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
15	16	17		18
<b>Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta Carbonara</small>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> <small>White rice with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de Verduras</b> <small>Vegetable soup</small>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <small>Sauteed peas with ham</small>	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b> <small>Macaroni Pomodoro</small>
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> <small>Turkey stew with vegetables</small>	<b>Empanada casera de atún claro al horno con ensalada (1,3,4,5,6,7,8,10,11)</b> <small>Homemade tuna pastries &amp; green salad</small>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b> <small>Veal meatball with mushrooms and carrots</small>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Potato omelette &amp; fresh tomato salad</small>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> <small>Hake in sauce &amp; vegetables</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> <small>Courgette and potato soup</small>	<b>Ensalada de pasta (queso, york, tomate) (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta salad</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> <small>Lentil stew</small>
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12)</b> <small>Baked Veal burger with salad</small>	<b>Surtido de croquetas con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</b> <small>Assorted croquettes and salad</small>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> <small>Herby chicken fillet and salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos





# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin lactosa - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> <small>Pasta with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de guisantes</b> <small>Pea soup</small>	<b>Arroz 3 Delicias (3,6)</b> <small>Special fried rice</small>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <small>Sauteed green beans</small>	<b>Pasta con chorizo (1,3,6,10)</b> <small>Pasta &amp; "chorizo"</small>
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Omelette &amp; tomato salad</small>	<b>Filete de lomo en salsa de tomate casera</b> <small>Pork fillet &amp; home made tomato sauce</small>	<b>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</b> <small>Grilled hake fillet with salad</small>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (1,2)</b> <small>Diced pork meat &amp; boiled potatoes</small>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> <small>Hake &amp; lemon with salad</small>
<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/Soya dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> <small>Creamy of broccoli soup</small>	<b>Lentejas estofadas</b> <small>Lentil stew</small>	<b>Paella Vegetal</b> <small>Vegetable Paella</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b> <small>Grilled Pork loin &amp; french fries</small>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> <small>Breaded hake &amp; lemon with salad</small>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> <small>Roast chicken &amp; fresh tomato salad</small>		<b>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)</b> <small>York omelette with salad</small>
<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/Soya dairy</b>
15	16	17		18
<b>Pasta al aglio e olio (1,3,6,10)</b> <small>Aglio e olio pasta</small>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> <small>White rice with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de Verduras</b> <small>Vegetable soup</small>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <small>Sauteed peas with ham</small>	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10). No queso.</b> <small>Macaroni Pomodoro</small>
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> <small>Turkey stew with vegetables</small>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b> <small>Fish fillet (not breaded) with salad</small>	<b>Filete de pollo con champiñones y zanahorias baby</b> <small>Veal meatball with mushrooms and carrots</small>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Potato omelette &amp; fresh tomato salad</small>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> <small>Hake in sauce &amp; vegetables</small>
<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/Soya dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> <small>Courgette and potato soup</small>	<b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, tomate natural) (1,3,6,10)</b> <small>Pasta salad</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> <small>Lentil stew</small>
<b>Tortilla francesa c/patatitas las finas hierbas (3,12)</b> <small>Baked Veal burger with salad</small>	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b> <small>Roasted chicken with salad</small>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> <small>Herby chicken fillet and salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre de soja/Soya dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PDH - Menú sin legumbre ni bechamel (salsas o platos que la contengan) - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta sin alérgenos con tomate y verduras</b>	<b>Puré de verduras (no legumbres)</b>	<b>Arroz 3 Delicias (maíz, zanahoria, tortilla)(3)</b>	<b>Brócoli rehogado</b>	<b>Pasta sin alérgenos con chorizo</b>
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Creamy of vegetables soup (no legumes)	Special fried rice	Sautéed broccoli	Allergen free pasta & "chorizo"
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b>	<b>Filete de lomo en salsa de tomate casera</b>	<b>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</b>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (1,2)</b>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b>
Omelette & tomato salad	Pork fillet & home made tomato sauce	Grilled hake fillet with salad	Diced pork meat & boiled potatoes	Hake & lemon with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Crema de brócoli</b>	<b>Sopa de pescado (pasta sin alérgenos) (2,4,14)</b>	<b>Paella Vegetal (sin legumbres)</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras (sin legumbres)</b>
Creamy of broccoli soup	Fish soup (allergen free pasta)	Vegetable Paella		Creamy of vegetables soup
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada (3,6,7)</b>
Grilled Pork loin & french fries	Breaded hake & lemon with salad	Roast chicken & fresh tomato salad		York & cheesy omelette with 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>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Pasta al aglio e olio (1,3,6,10)</b>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b>	<b>Crema de Verduras (no legumbres)</b>	<b>Brócoli salteado con jamón</b>	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b>
Aglio e olio pasta	White rice with home made tomato sauce	Vegetable soup	Sautéed broccoli & ham	Macaroni Pomodoro
<b>Ragout de Pavo con Verduras (no legumbres)</b>	<b>Fil. de pescado sin rebozar con ensalada (4)</b>	<b>Filete de pollo con champiñones y zanahorias baby</b>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b>	<b>Merluza en salsa verde con daditos de calabacín (4)</b>
Turkey stew with vegetables	Fish fillet (not breaded) with salad	Veal meatball with mushrooms and carrots	Potato omelette & fresh tomato salad	Hake in sauce & diced zucchini
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Crema de Calabacín</b>	<b>Ensalada de pasta (sin alérgenos) (maíz, zanahoria, tomate natural)</b>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Puré de verduras (sin legumbres)</b>
Courgette and potato soup	Pasta salad (allergen free)			Creamy of vegetables soup
<b>Tortilla francesa c/patatitas las finas hierbas (3,12)</b>	<b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b>
Baked Veal burger with salad	Roasted chicken with salad			Herby chicken fillet and salad
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin lentejas ni garbanzos - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta con tomate y verduras</b> (1,3,6,10) <small>Pasta with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de guisantes</b> <small>Pea soup</small>	<b>Arroz 3 Delicias</b> (3,6) <small>Special fried rice</small>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <small>Sauteed green beans</small>	<b>Pasta con chorizo</b> (1,3,6,10) <small>Pasta &amp; "chorizo"</small>
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano</b> (3) <small>Omelette &amp; tomato salad</small>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera</b> (1,6,7,12) <small>Veal burger &amp; home made tomato sauce</small>	<b>Sepia rebozada con ensalada</b> (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) <small>Breaded cuttlefish with salad</small>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor</b> (12) <small>Diced pork meat &amp; boiled potatoes</small>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada</b> (4) <small>Hake &amp; lemon with salad</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Crema de brócoli</b> <small>Creamy of broccoli soup</small>	<b>Sopa de pescado (pasta sin alérgenos)</b> (2,4,14) <small>Fish soup (allergen free pasta)</small>	<b>Paella Vegetal</b> <small>Vegetable Paella</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b> <small>Grilled Pork loin &amp; french fries</small>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada</b> (1,3,4) <small>Breaded hake &amp; lemon with salad</small>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> <small>Roast chicken &amp; fresh tomato salad</small>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada</b> (3,6,7) <small>York &amp; cheesy omelette with salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>		<b>18</b>
<b>Lacitos a la Carbonara</b> (1,3,6,7,10) <small>Pasta Carbonara</small>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> <small>White rice with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de Verduras</b> <small>Vegetable soup</small>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <small>Sauteed peas with ham</small>	<b>Macarrones Pomodoro</b> (1,3,6,10) <small>Macaroni Pomodoro</small>
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> <small>Turkey stew with vegetables</small>	<b>Empanada casera de atún claro al horno con ensalada</b> (1,3,4,5,6,7,8,10,11) <small>Homemade tuna pastries &amp; green salad</small>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby</b> (1,6,12) <small>Veal meatball with mushrooms and carrots</small>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano</b> (3) <small>Potato omelette &amp; fresh tomato salad</small>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera</b> (4) <small>Hake in sauce &amp; vegetables</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Crema de Calabacín</b> <small>Courgette and potato soup</small>	<b>Ensalada de pasta</b> (queso, york, tomate) (1,3,6,7,10) <small>Pasta salad</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Puré de verduras (sin legumbres)</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas</b> (1,6,7,12) <small>Baked Veal burger with salad</small>	<b>Surtido de croquetas con ensalada</b> (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) <small>Assorted croquettes and salad</small>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> <small>Herby chicken fillet and salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú ovolácteo pesquetariano - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> (1,3,6,10) Pasta with home made tomato sauce	<b>Crema de guisantes</b> Pea soup	<b>Arroz 3 Delicias</b> (3, sin york) Special fried rice	<b>Judías verdes rehogadas</b> Sauteed green beans	<b>Pasta al ajillo</b> (1,3,6,10) Pasta & garlic
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano</b> (3) Omelette & tomato salad	<b>Hamburguesa vegetal en salsa de tomate casera</b> (1,6,12) Veggie burger & home made tomato sauce	<b>Sepia rebozada con ensalada</b> (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded cuttlefish with salad	<b>Tortilla de patata con ensalada</b> (3) Potato omelette with salad	<b>Fil. De merluza al limón</b> (horno) con ensalada (4) Hake & lemon with 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>Postre lácteo</b> / Dairy
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> Creamy of broccoli soup	<b>Lentejas estofadas</b> Lentil stew	<b>Paella Vegetal</b> Vegetable Paella	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> Creamy of vegetables soup
<b>Daditos de tofu en salsa con patatas fritas</b> (1,6) Diced tofu & french fries	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada</b> (1,3,4) Breaded hake & lemon with salad	<b>Salchichas vegetales con ens. De tomate natural</b> Homemade falafel & fresh tomato salad		<b>Tortilla francesa de queso con ensalada</b> (3,7) Cheesy omelette with salad
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit		<b>Postre lácteo</b> / Dairy
15	16	17		18
<b>Pasta al aglio e olio</b> (1,3,6,10) Aglio e olio pasta	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> White rice with home made tomato sauce	<b>Crema de Verduras</b> Vegetable soup	<b>Guisantes salteados (no jamón)</b> Sauteed peas	<b>Macarrones Pomodoro (no carne)</b> (1,3,6,10) Macaroni Pomodoro
<b>Fil. ruso vegano (soja texturizada) con daditos de calabacín</b> (1,6) Veggie hamburger (soya protein) with diced zucchini	<b>Empanada casera de atún claro al horno con ensalada</b> (1,3,4,5,6,7,8,10,11) Homemade tuna pastries & green salad	<b>Mini empanadillas con ensalada</b> (1,3,4) Tuna pastries and salad	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano</b> (3) Potato omelette & fresh tomato salad	<b>Merluza en salsa verde con jardinera</b> (4) Hake in sauce & vegetables
<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 lácteo</b> / Dairy
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> Courgette and potato soup	<b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, tomate natural)</b> (1,3,6,10) Pasta salad (allergen free)	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> Lentil stew
<b>Tomate relleno de vegetales, tofu y arroz</b> (1,6) Stuffed tomato (vegetables, tofu and rice)	<b>Croquetas de bacalao con ensalada</b> (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Cod croquettes and salad			<b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</b> (3) Plain omelette and salad
<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit	<b>Fruta de temporada</b> / Seasonal fruit			<b>Postre lácteo</b> / Dairy

## Declaración de alérgenos



# CAMPAMENTO HASTINGS SCHOOL PASEO DE LA HABANA - Menú sin salmón - JULIO/JULY 2024

Energía expresada en Kcal. Macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
<b>Pasta con tomate y verduras</b> <small>Pasta with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de guisantes</b> <small>Pea soup</small>	<b>Arroz 3 Delicias (3,6)</b> <small>Special fried rice</small>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <small>Sauteed green beans</small>	<b>Pasta con chorizo (1,3,6,10)</b> <small>Pasta &amp; "chorizo"</small>
<b>Tortilla francesa con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Omelette &amp; tomato salad</small>	<b>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera (1,6,7,12)</b> <small>Veal burger &amp; home made tomato sauce</small>	<b>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</b> <small>Breaded cuttlefish with salad</small>	<b>Magro de cerdo con patatitas al vapor (12)</b> <small>Diced pork meat &amp; boiled potatoes</small>	<b>Fil. De merluza al limón (horno) con ensalada (4)</b> <small>Hake &amp; lemon with salad</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
8	9	10	11	12
<b>Crema de brócoli</b> <small>Creamy of broccoli soup</small>	<b>Lentejas estofadas</b> <small>Lentil stew</small>	<b>Paella Vegetal</b> <small>Vegetable Paella</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>Puré de verduras</b> <small>Creamy of vegetables soup</small>
<b>Cinta de lomo adobada con patatas fritas</b> <small>Grilled Pork loin &amp; french fries</small>	<b>Fil. De merluza rebozada con ensalada (1,3,4)</b> <small>Breaded hake &amp; lemon with salad</small>	<b>Muslitos de pollo al horno con ens. De tomate natural</b> <small>Roast chicken &amp; fresh tomato salad</small>		<b>Tortilla francesa de york y queso con ensalada (3,6,7)</b> <small>York &amp; cheesy omelette with salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>		<b>Postre lácteo/ Dairy</b>
15	16	17		18
<b>Lacitos a la Carbonara (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta Carbonara</small>	<b>Arroz blanco con salsa casera de tomate</b> <small>White rice with home made tomato sauce</small>	<b>Crema de Verduras</b> <small>Vegetable soup</small>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <small>Sauteed peas with ham</small>	<b>Macarrones Pomodoro (1,3,6,10)</b> <small>Macaroni Pomodoro</small>
<b>Ragout de Pavo con Verduras</b> <small>Turkey stew with vegetables</small>	<b>Empanada casera de atún claro al horno con ensalada (1,3,4,5,6,7,8,10,11)</b> <small>Homemade tuna pastries &amp; green salad</small>	<b>Albóndigas mixtas con champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</b> <small>Veal meatball with mushrooms and carrots</small>	<b>Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)</b> <small>Potato omelette &amp; fresh tomato salad</small>	<b>Merluza en salsa verde con jardinera (4)</b> <small>Hake in sauce &amp; vegetables</small>
<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 lácteo/ Dairy</b>
22	23	24	25	26
<b>Crema de Calabacín</b> <small>Courgette and potato soup</small>	<b>Ensalada de pasta (queso, york, tomate) (1,3,6,7,10)</b> <small>Pasta salad</small>	<b>Day Trip Excursión</b>	<b>National Holidays</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> <small>Lentil stew</small>
<b>Hamburguesa al horno con patatitas las finas hierbas (1,6,7,12)</b> <small>Baked Veal burger with salad</small>	<b>Surtido de croquetas con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</b> <small>Assorted croquettes and salad</small>			<b>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> <small>Herby chicken fillet and salad</small>
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>	<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b>			<b>Postre lácteo/ Dairy</b>

## Declaración de alérgenos

