

Menú Primaria/ Early Years Hastings School C/Ronda de Sobradriel - JANUARY 2026



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

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY							
12								13 - SUSTAINABLE DAY								14								8								9 - French Friday							
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)								Crema de puerros con croutons al horno (1,12)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Sopa de pescado con arroz (2,4,14)								Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)							
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano								Creamy of leeks soup & croutons.								"Cocido" soup								Rice & fish soup								Cassoulet (organic beans soup)							
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)								Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)								Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)								Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)							
Breaded cuttlefish and tomato salad								Spanish potato omelette and salad								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Grilled salmon and home made "pisto"								"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Yogur natural S/A (7) / Yogurts							
kcal	428	Líp	19,4	Prot	14,6	HdC	49	kcal	432	Líp	19,6	Prot	10,0	HdC	54	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	435	Líp	18,2	Prot	17,9	HdC	50	kcal	430	Líp	17,6	Prot	23,5	HdC	44
19								20								21								15								16- USA Friday							
Arroz caldoso con verduras								Puré de calabaza y zanahorias (12)								Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)								Paella vegetal								Mac and Cheese (1,3,6,7,10)							
Soupy rice and vegetables								Creamy of pumpkins and carrot soup								Bean stwe with vegetables								Vegetable "paella"								Mac and Cheese							
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)								Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor								Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)								Pollo asado con ensalada								Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)							
Batter- fried hake fillet and green salad								Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice								Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa								Roasted chicken with salad								Hamburger with Onion & diced potatoes							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Yogur natural S/A (7) / Yogurts							
kcal	431	Líp	10,5	Prot	21,6	HdC	63	kcal	406	Líp	15,4	Prot	19,3	HdC	48	kcal	430	Líp	16,9	Prot	15,1	HdC	54	kcal	421	Líp	14,2	Prot	17,0	HdC	56	kcal	408	Líp	13,8	Prot	24,4	HdC	47
26								27								28								22 Student's favourites!								23 - Italian Friday							
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)								Sopa de cocido casera (1,3,6,10)								Brócoli rehogado con ajitos y cebolla								Lentejas rojas estofadas con zanahoria								Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)							
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce								"Cocido" soup								Sautéed broccoli								Red Lentil soup & carrot								Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)							
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)								Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)								Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)								Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)							
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato								Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots								Grilled pork loin with potato salad								Home made salmon quiche and tomato salad								Mild curry chicken & roasted pumpkin							
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Yogur natural S/A (7) / Yogurts							
kcal	421	Líp	8,2	Prot	23,4	HdC	63	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	409	Líp	14,7	Prot	28,0	HdC	41	kcal	428	Líp	16,1	Prot	16,6	HdC	54	kcal	422	Líp	12,5	Prot	25,6	HdC	52

Menú Primaria sin champiñones - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		"Cocido" soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias (NO champiñones) c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo guisado con verduritas (NO CHAMPIÑONES) y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa de cocido casera (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		"Cocido" soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
						Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
						Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin carne de cerdo (Halal) - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Home made vegetables soup		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Filete de pescado en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (4,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Fish fillet in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo (carne certificada Halal) guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa		Grilled salmon and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Coditos con nata (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Sautéed broccoli		Pasta with cream	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Pollo (certificada Halal) asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Falafel in sauce with potato salad		Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
						Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
						Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
						Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo (certificada Halal) con calabaza al horno (7)
						Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin carne de cerdo, marisco, pescado ni ternera - JANUARY 2026



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	Altramucos	Moluscos

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Tiras Mediterráneas vegetales en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Vegetarian nuggets and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Vegetarian strips in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Pakorras vegetales caseras con ensalada verde		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Falafel c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (1,9,10)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Vegetables pakoras (home made) and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Falafel and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Coditos con nata (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Pasta with cream	Creamy aubergine soup & grated cheese
Salchichas vegetales a la mostaza c/guarnición de batata al horno (10)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos, ecológicos)		Pollo asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Roasted chicken with salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
28		29 - Parents menu		30 - Indian Friday	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3) (arroz con huevo condimentado con especias)
Home made vegetables soup		Sautéed broccoli		Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned and egg)
Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos, ecológicos)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Home made salmon quiche and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin frutos secos - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Rice & fish soup	
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	
Breaded cuttlefish and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
19		20		15	16- USA Friday
Paella vegetal		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Paella vegetal	
Vegetable "paella"		Creamy of pumpkins and carrot soup		Vegetable "paella"	
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Grilled salmon and home made "pisto"	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
26		27		21	22 Student's favourites!
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa de cocido casera (1,3,6,10)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	
Whole grain spaghetti with home made tomato sauce		"Cocido" soup		Bean stwe with vegetables	
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
28		29 - Parents menu		23	24 - Italian Friday
Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Lentejas rojas estofadas con zanahoria		Códitos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	
Sautéed broccoli		Red Lentil soup & carrot		Pasta with cream and ham	
Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)		Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)		Pollo asado con ensalada	
Grilled pork loin with potato salad		Herby salmon quiche and tomato salad		Homemade meaty lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
30		31 - Indian Friday		Yogur natural S/A (7) / Yogurts	
Kedgerie Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)		Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)		Mild curry chicken & roasted pumpkin	
Kedgerie (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)		Yogur natural S/A (7) / Yogurts			

Menú Primaria sin frutos secos, huevo (tolera trazas), pescados planos, salmón, tomate natural - JANUARY 2026



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	Altramucos	Moluscos

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de puerros con croutons al horno (1,12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano	Creamy of leeks soup & croutons.	"Cocido" soup	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup)
Cinta de lomo fresca al horno con ensalada variada (sin tomate)	"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (12)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ensalada sin tomate (lechuga, maíz) (3)
Grilled pork loin and salad (no tomato)	Spanish potato omelette (with chickpeas flour) and salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Paella vegetal	Puré de calabaza y zanahorias (12)	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Vegetable "paella"	Creamy of pumpkins and carrot soup	Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor	"Revuelto" (elaborado con harina de garbanzos) de atún claro y ens. de quinoa y tomate (4)	Pollo al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Batter- fried hake fillet and green salad	Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Tuna "omelette" (no egg) with diced fresh tomato and quinoa	Chicken and home made "pisto"	Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)	Sopa de cocido casera (1,3,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spagueti with home made tomato sauce	"Cocido" soup	Sautéed broccoli	Pasta with cream and ham	Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (NO TOMATE)	Pollo asado con ensalada (NO TOMATE)	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Grilled pork loin with potato salad (NO TOMATE)	Roasted chicken with salad	Homemade meaty lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
			Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			"Tortilla" de york con ensalada de tomate, AOVE y orégano (elaborada con harina de garbanzos)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
			Ham "omelette" (NO EGG) and tomato salad	Mild curry chicken & roasted pumpkin
			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin gluten - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta (sin alérgenos) con salsa Pirata (7) Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce, cream and oregano	Crema de puerros c/croutons sin gluten al horno (12) Creamy of leeks soup & croutons.	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Rice & fish soup	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas) Cassoulet (organic beans soup)
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4) Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12) Spanish potato omelette and salad	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Albóndigas ternera sin alérgenos en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (12) Meatballs (allergen free) in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3) Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras Soupy rice and vegetables	Puré de calabaza y zanahorias (12) Creamy of pumpkins and carrot soup	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Bean stwe with vegetables	Paella vegetal Vegetable "paella"	Mac and Cheese (7: allergen free pasta) Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (4: harina de maíz libre de gluten) Batter-fried (gluten free) hake fillet and green salad	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4) Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4) Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburguesa de ternera sin alérgenos encebollada con patatitas dado (12) Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Sautéed broccoli	Pasta sin alérgenos con nata y jamón york (6,7) Pasta (allergen free) with cream and ham	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4) Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) Grilled pork loin with potato salad	Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (7: pasta y bechamel sin gluten) Homemade meaty lasagna (gluten free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias) Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
			Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4) Herby salmon quiche and tomato salad	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7) Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin gluten ni proteína de la vaca - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14	8	9 - French Friday
Pasta (sin alérgenos) c/salsa casera de tomate		Crema de puerros c/croutons sin gluten al horno (12)		Sopa casera de verduras (fideos sin alérgenos)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Home made vegetables soup (allergen free noodles)	Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)	Filete de pescado en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (4,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Fish fillet in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
19		20		21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	Paella vegetal	Macarrones al aggio e olio (allergen free pasta)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Bean stwe with vegetables	Vegetable "paella"	Aggio e olio macaronni
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (4; harina de maíz libre de gluten)		Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Filete de pollo encebollado con patatitas dado
Batter-fried (gluten free) hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Grilled salmon and home made "pisto"	Chicken fillet with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate		Sopa casera de verduras (fideos sin alérgenos)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Pasta sin alérgenos con jamón york (6)	Crema de berenjenas (12)
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce		Home made vegetables soup (allergen free noodles)		Sautéed broccoli	Pasta (allergen free) with ham	Creamy aubergine soup
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Pollo asado con ensalada	Lasaña casera de espinacas (pasta sin alérgenos). NO BECHAMEL
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad	Roasted chicken with salad	Homemade vegetarian lasagna (ALLERGEN free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
26		27		28	29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate		Sopa casera de verduras (fideos sin alérgenos)		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla	Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Pasta (allergen free) with home made tomato sauce		Home made vegetables soup (allergen free noodles)		Sautéed broccoli	Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)	Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4)	Taquetes de pollo con toque de curry y guarnición de calabaza al horno
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad	Herby salmon quiche and tomato salad	Diced chicken with a fine touch of curry and pumkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria sin huevo - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12	13 - SUSTAINABLE DAY	14	8	9 - French Friday
Pasta (sin alérgenos) con salsa Pirata (7) Pasta (allergen free) w/home made tomato sauce, cream and oregano	Crema de puerros con croutons al horno (1,12) Creamy of leeks soup & croutons.	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Rice & fish soup	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas) Cassoulet (organic beans soup)
Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4) Grilled hake fillet & garlic with tomato salad	"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (12) Spanish potato omelette (with chickpeas flour) and salad	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12) Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	"Tortilla" francesa (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) "Tortilla" (with chick peas flour) and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19	20	21	15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras Soupy rice and vegetables	Puré de calabaza y zanahorias (12) Creamy of pumpkins and carrot soup	Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Bean stwe with vegetables	Paella vegetal Vegetable "paella"	Mac and Cheese (7: allergen free pasta) Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10) Batter- fried hake fillet and green salad	Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice	"Revuelto" (elaborado con harina de garbanzos) de atún claro y ens. de quinoa y tomate (4) Tuna "omelette" (no egg) with diced fresh tomato and quinoa	Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4) Grilled salmon and home made "pisto"	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12) Hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26	27	28	22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Pasta sin alérgenos con salsa casera de tomate Pasta (allergen free) with home made tomato sauce	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos) "Cocido" soup (allergen free noodles)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Sautéed broccoli	Pasta sin alérgenos con nata y jamón york (6,7) Pasta (allergen free) with cream and ham	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12) Creamy aubergine soup & grated cheese
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4) Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos) Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) Grilled pork loin with potato salad	Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (7: pasta sin alérgenos) Homemade meaty lasagna (allergen free)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
			29 - Parents menu	30 - Indian Friday
			Lentejas rojas estofadas con zanahoria Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee Indio (4) (arroz con pescado condimentado con especias) Kedgeriee (4) (Rice seasoned, fish)
			Salmón a las finas hierbas con ensalada de tomate, AOVE y orégano (4) Herby salmon quiche and tomato salad	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7) Mild curry chicken & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria ovolacteo - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de verduras con arroz	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Rice & vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)		Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		Tiras Mediterráneas vegetales en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Vegetarian nuggets and tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Vegetarian strips in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Pakorras vegetales caseras con ensalada verde		Daditos de tofu guisados con verduritas y arroz al vapor (1,6)		Falafel c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (1,9,10)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Vegetables pakoras (home made) and green salad		Diced tofu in sauce with vegetables and steamed rice		Falafel and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Whole grain spagueti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Sautéed pasta and basil	Creamy aubergine soup & grated cheese
Salchichas vegetales a la mostaza c/guarnición de batata al horno (10)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos, ecológicos)		Tiras de "pollo" vegano salteado con ensalada (6)	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,7,10)
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Plant based "chicken" strips and salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
28		29 - Parents menu		29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Arroz con alcachofas
Sautéed broccoli		Sautéed broccoli		Red Lentil soup & carrot	Rice with artichokes
Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. de tomate, AOVE y orégano	Curry suave de "pollo" vegano con calabaza al horno (7)
Falafel in sauce with potato salad		Falafel in sauce with potato salad		Spanish potato omelette with tomato salad	Mild curry "chicken" (plant based "chicken" strips) & roasted pumpkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú Primaria sin proteína de la vaca - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
<u>Pasta con salsa casera de tomate (1,3,6,10)</u>		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	<u>Cassoulet sin carne</u> (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Rice & fish soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
<u>Fil. De merluza al ajillo (horno) con ensalada de tomate (4)</u>		<u>Tortilla de patata con ens. Variada</u> (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)		<u>Filete de pescado en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (4,12)</u>	<u>Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta</u> (lechuga, tomate, maíz) (3)
Grilled hake fillet & garlic with tomato salad		Spanish potato omelette and salad		Fish fillet in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
19		20		15	16- USA Friday
Paella vegetal		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Paella vegetal	<u>Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10)</u>
Vegetable "paella"		Creamy of pumpkins and carrot soup		Vegetable "paella"	Aglio e olio macaronni
<u>Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)</u>		<u>Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor</u>		<u>Salmón al horno c/pisto casero</u> (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	<u>Filete de pollo encebollado con patatitas dado</u>
Batter- fried hake fillet and green salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Grilled salmon and home made "pisto"	Chicken fillet with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
26		27		21	23 - Italian Friday
<u>Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)</u>		<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>		Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)	<u>Crema de berenjenas (12)</u>
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Bean stwe with vegetables	Creamy aubergine soup
<u>Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)</u>		<u>Complemento del cocido SIN CARNE</u> (garbanzos ecológicos)		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)	<u>Lasaña casera de espinacas (1,3,6,10). SIN BECHAMEL.</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Tuna omelette with diced fresh tomato and quinoa	Homemade spinach lasagna (NO BECHAMEL SAUCE)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
28		29		22 Student's favourites!	30 - Indian Friday
<u>Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)</u>		<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>		<u>Coditos con jamón york (1,3,6,10)</u>	<u>Kedgeriee Indio (3,4)</u> (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Whole grain spaguetti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Pasta with ham	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
<u>Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)</u>		<u>Complemento del cocido SIN CARNE</u> (garbanzos ecológicos)		Pollo asado con ensalada	<u>Taquetes de pollo con toque de curry y guarnición de calabaza al horno</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Roasted chicken with salad	Diced chicken with a fine touch of curry and pumkin
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria vegano - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de verduras con arroz	Cassoulet sin carne (guiso de judías blancas ecológicas)
Pasta w/home made tomato sauce, cream and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		Rice & vegetables soup	Cassoulet (organic beans soup). No meat.
Nuggets vegetales con ensalada de tomate (1,6)		"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) y ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (12)		Tiras Mediterráneas vegetales en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (6,12)	Tortilla francesa con toque suave de pimienta y ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (3)
Vegetarian nuggets and tomato salad		Spanish potato omelette (with chickpeas flour) and salad		Vegetarian strips in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Plain omelette with a fine touch of pepper and salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
19		20		15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Paella vegetal	Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10)
Soupy rice and vegetables		Creamy of pumpkins and carrot soup		Vegetable "paella"	Aglio e olio macaronni
Pakorras vegetales caseras con ensalada verde		Daditos de tofu guisados con verduritas y arroz al vapor (1,6)		Falafel c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (1,9,10)	Hamburguesa vegetariana encebollado con patatitas dado (1,6)
Vegetables pakoras (home made) and green salad		Diced tofu in sauce with vegetables and steamed rice		Falafel and home made "pisto"	Vegetarian hamburger with Onion & diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
26		27		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Crema de berenjenas (12)
Whole grain spagueti with home made tomato sauce		Home made vegetables soup		Sautéed pasta and basil	Creamy aubergine soup & grated cheese
Salchichas vegetales a la mostaza c/guarnición de batata al horno (10)		Complemento del cocido SIN CARNE (garbanzos, ecológicos)		Tiras de "pollo" vegano salteado con ensalada (6)	Lasaña casera de espinacas (1,3,6,10). NO BECHAMEL.
Vegetarian sausage and mustard with sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Plant based "chicken" strips and salad	Homemade spinach lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert
28		29 - Parents menu		29 - Parents menu	30 - Indian Friday
Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Brócoli rehogado con ajitos y cebolla		Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Arroz con alcachofas
Sautéed broccoli		Sautéed broccoli		Red Lentil soup & carrot	Rice with artichokes
Falafel en salsa c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate) (1,9,10)		"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. de tomate, AOVE y orégano		"Tortilla de patata" (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. de tomate, AOVE y orégano	Curry suave de "pollo" vegano con calabaza al horno (7)
Falafel in sauce with potato salad		Spanish potato omelette with tomato salad		Mild curry "chicken" (plant based "chicken" strips) & roasted pumpkin	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla / Soya dessert

Menú Primaria/ Early Years Hastings School C/Ronda de Sobradriel - JANUARY 2026



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

LUNES / MONDAY			MARTES / TUESDAY			MIÉRCOLES / WEDNESDAY			JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12			13 - SUSTAINABLE DAY			14			8	9 - French Friday
Pasta con salsa Pirata (1,3,6,7,10)			Crema de puerros con croutons al horno (1,12)			Sopa de cocido (1,3,6,10)			Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Cassoulet (guiso de judías blancas ecológicas)
Sepia rebozada con ensalada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,10,12,14)			Tortilla de patata con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)			Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)			Albóndigas ternera en salsa de zanahorias y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)
Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19			20			21			15	16- USA Friday
Arroz caldoso con verduras			Puré de calabaza y zanahorias (12)			Judías blancas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)			Paella vegetal	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
Fil. merluza a la andaluza casera ensalada verde (1,4,6,10)			Ragout de pavo guisado con verduritas y arroz al vapor			Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa y tomate (3,4)			Salmón al horno c/pisto casero (berenjena, calabacín, tomate, cebolla, pimientos) (4)	Hamburguesa de ternera encebollada con patatitas dado (6,7,12)
Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26			27			28			22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
Espaguetis integrales con salsa casera de tomate (1,3,6,10)			Sopa de cocido casera (1,3,6,10)			Brócoli rehogado con ajitos y cebolla			Coditos con nata y jamón york (1,3,6,7,10)	Crema de berenjenas con queso rallado (7,12)
Fil. de merluza al horno c/guarnición de batata al horno (4)			Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)			Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (zanahoria, maíz, tomate)			Pollo asado con ensalada	Lasaña casera Italiana (mixta cerdo/ternera) (1,3,6,7,10)
Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
29 - Parents menu			30 - Indian Friday						29 - Parents menu	30 - Indian Friday
									Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
									Quiche de salmón con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Curry suave de pollo con calabaza al horno (7)
Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit			Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural S/A (7) / Yogurts

Menú FRUCTOSEMIA HASTINGS C/RONDA DE SOBRADIEL - JANUARY 2026



(*) OBSERVACIONES:

- SIN MANZANA, PERA, MELOCOTÓN, CIRUELA, PARAGUAYAS, ALBARICOQUES, NECTARINAS, SIN ZUMOS DE FRUTAS
- SIN TOMATE FRESCO, SALSA DE TOMATE NI TOMATE FRITO. NO PIMIENTOS, NO PIMENTÓN.
- SIN GUISANTES, MAÍZ, ALIMENTOS ENLATADOS
- NO YOGURES AZUCARADOS NI HELADOS.
- NO ALIMENTOS INTEGRALES.
- VERDURAS PERMITIDAS: ACELGA, BRÓCOLI, ESPINACAS, APIO, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES, LECHUGA, CALABACÍN, CALABAZA, COLIFLOR, PUERRO, PEPINO, NABO

Ante la duda llamar al departamento de nutrición.

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
12		13 - SUSTAINABLE DAY		14		8	9 - French Friday
<u>Pasta salteada con AOVE y orégano (1,3,6,10)</u>		Crema de puerros con croutons al horno (1,12)		Sopa de cocido (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	<u>Guiso de judías blancas (sin pimientos, sin pimentón, sin tomate, no ajo, no cebolla)</u>
Sautéed pasta with olive oil extra and oregano		Creamy of leeks soup & croutons.		"Cocido" soup		Rice & fish soup	Organic beans soup
<u>Fil. De merluza a la plancha con rehogado de champiñones (4)</u>		<u>Tortilla de patata (sin cebolla) con ens. Variada (lechuga, cebolla, maíz) (3,12)</u>		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Albóndigas ternera en salsa de zanahorias NO TOMATE y champis c/patatas dado (1,6,7,12)	<u>Tortilla francesa de queso con lechuga en juliana (3,7)</u>
Grilled hake fillet and sautéed mushrooms		Spanish potato omelette and salad		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Meatballs in carrot & mushroom sauce with diced potatoes	Cheesy omelette and lettuce
Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
19		20		21		15	16- USA Friday
Paella vegetal (no cebolla, no ajo)		<u>Puré de calabaza y patata (12)</u>		<u>Guiso de judías blancas (sin pimientos, sin pimentón, sin tomate, no ajo, no cebolla)</u>		<u>Paella vegetal (no tomate, no ajo, no cebolla, no guisantes)</u>	Mac and Cheese (1,3,6,7,10). NO tomate.
Vegetable "paella"		Creamy of pumpkins and potato soup		Organic beans soup		Vegetable "paella"	Mac and Cheese
Fil. merluza a la andaluza casera ens. De lechuga (1,4,6,10)		<u>Ragout de pavo guisado con verduritas (no cebolla, no ajo) y arroz al vapor</u>		Revuelto de huevo y atún claro con ensalada de quinoa (3,4)		<u>Salmón al horno con rehogado de verduras (calabacín, puerro, calabaza) (4)</u>	<u>Hamburguesa de ternera casera (carne picada sin ajo, ni cebolla) c/patatas dado</u>
Batter- fried hake fillet and salad		Turkey ragout in sauce with vegetables and steamed rice		Tuna omelette and quinoa		Grilled salmon and sautéed vegetables	Home made hamburger (no garlic, no onion) and diced potato
Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		22 Student's favourites!	23 - Italian Friday
<u>Espaguetis blancos salteados con AOVE y albahaca (no tomate) (1,3,6,10)</u>		Sopa de cocido (1,3,6,10)		<u>Brócoli al vapor</u>		Coditos salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10). NO AJO, NO CEBOLLA.	<u>Espinacas salteadas con AOVE (no cebolla, no ajo, no pimentón)</u>
Sautéed spaghetti with olive oil extra and basil		"Cocido" soup		Steamed broccoli		Sautéed pasta with olive oil extra and basil (no garlic, no onion)	Sautéed spinachs
Fil. de merluza al horno /guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (champis, pepino)		<u>Pollo asado con champiñones salteados con ac. Oliva y perejil</u>	<u>Lasaña casera adaptada (sin bechamel, sin ajo, TOMATE, ni cebolla). Carne picada mixta. (1,3,6,7,10)</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Roasted chicken with sautéed mushrooms	Homemade meaty lasagna
Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)	Yogur natural S/A (7) / Yogurts
26		27		28		29 - Parents menu	30 - Indian Friday
<u>Espaguetis blancos salteados con AOVE y albahaca (no tomate) (1,3,6,10)</u>		Sopa de cocido (1,3,6,10)		<u>Brócoli al vapor</u>		Lentejas rojas estofadas con zanahoria	Kedgeriee Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)
Sautéed spaghetti with olive oil extra and basil		"Cocido" soup		Steamed broccoli		Red Lentil soup & carrot	Kedgeriee (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)
Fil. de merluza al horno /guarnición de batata al horno (4)		Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)		Lomo de cerdo al horno c/ens. de patata y vegetales (champis, pepino)		<u>Salmón al horno con lechuga aliñada (4)</u>	<u>Fil. De pollo con toque de curri y guarnición de calabaza al horno</u>
Grilled hake fillet with roasted pumpkin and sweet potato		Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots		Grilled pork loin with potato salad		Grilled salmon and tossed lettuce	Grilled chicken fillet with a fine touch of curry & roasted pumpkin
Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)		Fruta (*)	Yogur natural S/A (7) / Yogurts