

Menú adaptado Kosher - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																													
Sautéed peas	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																													
Filete de pollo en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																													
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																													
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																													
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																													
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																													
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																													
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																													
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																													
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																													
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																													
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																													
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																													
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Empanada casera de verduras c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																													
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Homemade vegetables pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																													
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																													
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (merluza; sin marisco) (1,2,3,4,6,10)																													
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (no seafood)																													
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbular (albóndigas de ternera en salsa c/patata asada y mermelada) (6,10,11,12)																													
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	VEal meatballs in sauce with roasted potato and a fine touch of blueberry jam																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	 HASTINGS SCHOOL
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																																

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rod. de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana tomate asado con orégano (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de verduras c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade vegetables pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (merluza) (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (no seafood)																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2				3	4	5	6	7																							
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																															

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin atún ni habas - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla). NO habas ni judías verdes.	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras (sin habas ni judías verdes) y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rod. de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana tomate asado con orégano (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de verduras c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade vegetables pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12). Sin habas ni judías verdes.	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (merluza) (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (no seafood)																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin carne roja - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Filete de pollo en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Omelette de calabacín con champiñones y zanahorias baby (3)																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Zucchini omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin carne de cerdo ni frutos secos - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Filete de pollo en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbular (albóndigas de ternera en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	VEal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú Halal sin carne de cerdo - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																															
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																															
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																															
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																															
Filete de pollo (*) en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo (*) a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																															
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																															
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																															
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																															
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																															
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																															
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo (*) asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera (carne picada certificada Halal) guisada con champiñones y zanahorias baby																															
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed veal with mushrooms and baby carrots																															
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																															
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																															
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz con salsa casera de tomate (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																															
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																															
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de pollo (*) en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																															
Hake fillet with sauteed pumpkin	Chicken stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																															
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																															
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																															
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																															
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo (*) con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas de ternera (*) en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																															
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chiicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	VEal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																															
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																															
30	31	(*) Carne con certificado Halal.																																	
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>						1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
		1	2	3	4	5	6	7																											
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
		8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																													
																																			



Menú Halal sin carne de cerdo ni champiñones - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																	
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																	
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																																	
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																																	
Filete de pollo (*) en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo (*) a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																																	
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																																	
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																																	
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																																	
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																																	
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																																	
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo (*) asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera (carne picada certificada Halal) guisada con champiñones y zanahorias baby																																	
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed veal with mushrooms and baby carrots																																	
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																																	
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																																	
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz con salsa casera de tomate (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																																	
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																																	
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de pollo (*) en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																																	
Hake fillet with sauteed pumpkin	Chicken stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																																	
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																																	
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																																	
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																																	
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo (*) con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas de ternera (*) en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																																	
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chiicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	VEal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																																	
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																																	
30	31	(*) Carne con certificado Halal.																																			
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td colspan="2">Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>							1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara		Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
		1	2	3	4	5	6	7																													
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																													
8	9	10	11	12	13	14																															
Frutos de cáscara		Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																														
HASTINGS SCHOOL																																					

Menú sin carne de cerdo ni frutos secos - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Filete de pollo en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Chicken fillet with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Taquitos de pollo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbular (albóndigas de ternera en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Chicken meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	VEal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin carne de cerdo, pescado ni ternera - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Salchichas vegetales en salsa de verduras con puré de patata casero (1,6,7,12)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera): garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Nuggets vegetarianos c/ensalada de lechuga y tomate (1,6)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana tomate asado con orégano (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Vegetarian "saussages" with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, chicken.	Vegetarian nuggets and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Hamburguesa vegetariana c/ens. de lechuga, cebolla, tomate (6)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Pakorras vegetarianas con patatita vapor (12)	Omelette de calabacín con champiñones y zanahorias baby (3)																												
Vegetarian hamburger with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Vegetarian pakoras with boiled potato	Zucchini omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Tofu con chimichurri y salteado de calabaza (1,6)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera).	Empanada casera de espinacas c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Tofu & chimichurri with sautéed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	Homemade spinach pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetarian soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Hamburguesa vegetariana con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fingers de tofu con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Vegetarian hamburger (plant based) in sauce & garlic pasta	Tofu fingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú primaria sin cerezas ni kiwi - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rod. de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana tomate asado con orégano (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin champiñones - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimienta, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras (no champiñones) y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras (no champiñones) c/puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed veal with baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																															

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																		
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																		
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																																		
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																																		
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	"Tortilla" (con harina de garbanzos) c/ratatouille de verduras	Pollo Parmigiana y tomate asado c/ orégano (fil. empanado c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																																		
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette (with chick pea flour) & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																																		
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																																		
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																																		
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																																		
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																																		
Cinta de lomo al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate	"Tortilla" española de patata y cebolla con ens. capresse (elaborada con harina de garbanzos: 12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																		
Grilled pork loin & stragon with salad	Spanish potato omelette(with chickpea flour) & capprese salad	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																																		
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																																		
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																																		
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz con salsa casera de tomate (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																																		
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																																		
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,3,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	"Tortilla" atún claro c/ens (elaborada con harina de garbanzos) (4)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																																		
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna "omelette" (with chick pea flour) & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																																		
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																																		
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																																		
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetarian soup																																		
"Tortilla" española con tomate aliñado (elaborada con, harina de garbanzos,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers (merluza) con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																																		
Spanish potato "omelette" (chickpea flour) and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																																		
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																																		
30	31																																					
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>							1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos		
		1	2	3	4	5	6	7																														
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																														
8	9	10	11	12	13	14																																
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																																

Menú sin gluten - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Fil. merluza a la andaluza sin gluten c/ensalada (4: elaborada con harina de maíz)</u>	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo Parmigiana y tomate asado c/orégano (fil. empanado casero sin alérgenos c/tomate y queso) (7)</u>																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded (corn flour) hake fillet and salad	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
<u>Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</u>	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capprese salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	<u>Arroz con salsa casera de tomate (3)</u>	<u>Puré de calabacín con croutons sin gluten</u>																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	<u>Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos</u>	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)</u>	<u>Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos: 7)</u>																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	<u>Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)</u>																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo	<u>Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)</u>	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten))	<u>Köttbullar (albóndigas caseras de cerdo sin alérgenos) c/puré de patata y toque de mermelada (7)</u>																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin gluten ni lactosa - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																													
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																													
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Fil. merluza a la andaluza sin gluten c/ensalada (4: elaborada con harina de maíz)</u>	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo Parmigiana y tomate asado c/orégano (fil. empanado casero sin alérgenos c/tomate y queso) (7)</u>																													
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded (corn flour) hake fillet and salad	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																													
<u>Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</u>	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	<u>Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.</u>																													
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																													
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																													
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capprese salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																													
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	<u>Arroz con salsa casera de tomate (3)</u>	<u>Puré de calabacín con croutons sin gluten</u>																													
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																													
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	<u>Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos</u>	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)</u>	<u>Lasaña casera de pisto y prot. vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; no bechamel)</u>																													
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with 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) (6) / Soya dessert																													
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																													
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	<u>Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)</u>																													
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																													
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo	<u>Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)</u>	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten)	<u>Köttbullar (albóndigas caseras de cerdo sin alérgenos) c/puré de patata y toque de mermelada (7)</u>																													
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																																

Menú sin gluten, proteína de la leche ni soja - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras <u>con patata asada</u> (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Fil. merluza a la andaluza sin gluten c/ensalada (4: elaborada con harina de maíz)</u>	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo empanado (harina de maíz) y tomate asado con orégano. No queso.</u>																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and roasted potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded (corn flour) hake fillet and salad	Plain omelette & ratatouille	Breaded chicken fillet and roasted tomato																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
<u>Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera.</u>	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	<u>Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.</u>																												
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	<u>Arroz con salsa casera de tomate (3)</u>	<u>Puré de calabacín con croutons sin gluten.</u>																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	<u>Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos.</u>	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)</u>	<u>Lasaña casera de pisto y prot. vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; no bechamel)</u>																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with salad																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	<u>Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)</u>																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo	<u>Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)</u>	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten)	<u>Köttbullar (albóndigas caseras de cerdo sin alérgenos) c/patata dado y toque de mermelada</u>																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Veal meatballs in sauce with diced potato and a fine touch of blueberry jam																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin gluten ni proteína de la vaca (caseína, lactosa...) - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	<u>Complemento del cocido (sin carne)</u>	<u>Fil. merluza a la andaluza sin gluten c/ensalada (4: elaborada con harina de maíz)</u>	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo Parmigiana y tomate asado c/orégano (fil. empanado casero sin alérgenos c/tomate y queso) (7)</u>																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded (corn flour) hake fillet and salad	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
<u>Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</u>	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	<u>Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.</u>																												
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	<u>Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)</u>	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	<u>Omelette de calabacín con champiñones y zanahorias baby (3)</u>																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Zucchini omelette with mushrooms and baby carrots																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	<u>Arroz con salsa casera de tomate (3)</u>	<u>Puré de calabacín con croutons sin gluten</u>																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	<u>Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos</u>	<u>Complemento del cocido (sin carne)</u>	<u>Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)</u>	<u>Lasaña casera de pisto y prot. vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; no bechamel)</u>																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables.	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with 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) (6) / Soya dessert																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	<u>Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)</u>																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																												
<u>Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)</u>	<u>Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo</u>	<u>Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)</u>	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten))	<u>Köttbullar (albóndigas caseras de cerdo sin alérgenos) c/patata dado y toque de mermelada</u>																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Pork meatballs in sauce with diced potato and a fine touch of blueberry jam																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin huevo ni proteína de la leche - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	"Tortilla" (con harina de garbanzos) c/ratatouille de verduras	Pollo Parmigiana y tomate asado c/orégano (fil. empanado casero sin alérgenos c/tomate y queso) (7)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette (with chick pea flour) & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.																												
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	"Tortilla" española de patata y cebolla con ens. capresse (elaborada con harina de garbanzos; 12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette(with chickpea flour) & capresse salad	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Arroz con salsa casera de tomate (3)	Puré de calabacín con croutons sin gluten																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	"Tortilla" atún claro c/ens (elaborada con harina de garbanzos) (4)	Lasaña casera de pisto y prot. vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; no bechamel)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna "omelette" (with chick pea flour) & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with 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) (6) / Soya dessert																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																												
"Tortilla" española con tomate aliñado (elaborada con harina de garbanzos,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo	Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten))	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato "omelette" (chickpea flour) and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin lactosa - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																	
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																	
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																																	
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																																	
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras <u>con patata asada</u> (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo empanado y tomate asado con orégano</u> (1,3,6,10). <u>No queso.</u>																																	
Fresh pork loin with vegetable sauce and roasted potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Breaded chicken fillet and roasted tomato																																	
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																																	
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																																	
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	<u>Tartiflette</u> (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.																																	
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																																	
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	<u>Tortilla española de patata y cebolla con tomate aderezado al AOVE y orégano</u> (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																	
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & tomato tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																																	
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																																	
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																																	
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	<u>Arroz con salsa casera de tomate</u> (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																																	
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																																	
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens</u> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	<u>Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate</u> (1,6,10). Sin bechamel.																																	
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with salad. NO bechamel.																																	
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																																	
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																																	
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																																	
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																																	
<u>Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano</u> (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	<u>Köttbullar</u> (albóndigas en salsa con patatas y toque de mermelada de arándanos) (6,10,11,12)																																	
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with potato and a fine touch of blueberry jam																																	
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																																	
30	31																																				
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td colspan="2">8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td colspan="2">Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>				1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8		9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara		Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos		
		1	2	3	4	5	6	7																													
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																															
8		9	10	11	12	13	14																														
Frutos de cáscara		Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																														

Menú sin lactosa ni lentejas - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																													
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																													
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras <u>con patata asada</u> (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo empanado y tomate asado con orégano</u> (1,3,6,10). <u>No queso.</u>																													
Fresh pork loin with vegetable sauce and roasted potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Breaded chicken fillet and roasted tomato																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																													
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	<u>Tartiflette</u> (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). <u>SIN QUESO NI NATA.</u>																													
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																													
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	<u>Tortilla española de patata y cebolla con tomate aderezado al AOVE y orégano</u> (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																													
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & tomato tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																													
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	<u>Arroz con salsa casera de tomate</u> (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																													
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																													
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens</u> (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	<u>Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate</u> (1,6,10). Sin bechamel.																													
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with salad. NO bechamel.																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																													
<u>Guisantes salteados al pimentón</u>	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																													
Sautéed peas and paprika	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																													
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	<u>Köttbullar</u> (albóndigas en salsa con patatas y toque de mermelada de arándanos) (6,10,11,12)																													
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with potato and a fine touch of blueberry jam																													
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja (vainilla) (6) / Soya dessert																													
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																																

Menú low calories - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con patata asada (12)	Complemento: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Fil. merluza a la plancha c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo al horno tomate asado con orégano (7)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and roasted potatoes	Chick-peas, vegetables, chicken.	Grilled hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Grilled chicken and roasted tomato																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales salteados con AOVE y orégano (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Rehogado de verduras frescas																												
Sautéed spaguetti (whole grain pasta)	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	Sautéed vegetables																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla francesa de cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza al horno y espárragos blancos (4)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Onion omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Grilled hake fillet and white asparagus	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Ensalada Mediterránea (3,4)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3). Salsa casera de tomate sin azúcar.	Puré de calabacín (no croutons)																												
Mediterranean salad	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3). Sugar free sauce.	Cremay of zucchini soup																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Taquitos de pavo salteados con especias y cus cus (1,6,10)	Complemento: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10). NO bechamel.																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Herby diced turkey and cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Espinacas rehogadas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Sautéed spinach	Homemade fish soup																												
Tortilla francesa con tomate aliñado con AOVE y orégano (3)	Taquitos de cerdo salteados y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fil. pescado a la plancha con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (1)	Huevos al horno sobre cama de vegetales (3)																												
French omelette and tossed tomato	Sautéed pork meat & garlic pasta	Grilled fish fillet with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Oven baked egg on vegetables bed																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin marisco, mango ni piña - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimienta, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (merluza; sin marisco) (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (no seafood)																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú primaria sin melón ni piña - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																																
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																																
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rod. de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana tomate asado con orégano (fil. de pollo empanado casero con tomate y queso) (1,3,6,7,10)																																
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																																
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																																
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																																
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																																
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																																
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																																
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																																
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																																
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																																
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																																
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																																
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																																
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																																
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																																
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																																
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																																
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																																
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																																
30	31																																			
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>							1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
		1	2	3	4	5	6	7																												
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																												
		8	9	10	11	12	13	14																												
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																														
HASTINGS SCHOOL																																				

Menú sin nueces, sésamo ni mostaza - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Paella vegetal (zanahoria, pimienta, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y pasta sin alérgenos																													
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta (allergen free)																													
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Fil. merluza a la andaluza c/ensalada (4: elaborada con harina de maíz sin alérgenos)</u>	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	<u>Pollo Parmigiana y tomate asado c/orégano (fil. empanado casero sin alérgenos c/tomate y queso) (7)</u>																													
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded (corn flour) hake fillet and salad	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																													
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																													
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																													
<u>Spaguetti sin alérgenos con salsa de tomate casera</u>	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																													
Allergen free pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																													
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																													
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																													
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																													
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																													
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	<u>Arroz con salsa casera de tomate (3)</u>	<u>Puré de calabacín con croutons sin gluten (sin mostaza)</u>																													
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup (allergen free noodles)	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons (gluten free)																													
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	<u>Ragout de Pavo en salsa y pasta sin alérgenos</u>	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	<u>Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)</u>	<u>Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; 7)</u>																													
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with allergen free pasta	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne (allergen free) with 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																													
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																													
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	<u>Sopa casera de pescado (2,4,14; fideos sin alérgenos)</u>																													
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup (allergen free noodles)																													
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta sin alérgenos salteada al ajillo	<u>Fishfingers (con harina de maíz) c/ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (4)</u>	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (tortillas sin gluten))	<u>Köttbullar (albóndigas caseras de cerdo sin alérgenos) c/puré de patata y toque de mermelada (7)</u>																													
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta (allergen free)	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps (Gluten free wraps)	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																													
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																													
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																																

Menú ovolacteo vegetariano - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Salchichas vegetales en salsa de verduras con puré de patata casero (1,6,7,12)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera): garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Nuggets vegetarianos c/ensalada de lechuga y tomate (1,6)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Tofu a la Parmigiana y tomate asado con orégano (empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Vegetarian "saussages" with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, chicken.	Vegetarian nuggets and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Tofu Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Hamburguesa vegetariana c/ens. de lechuga, cebolla, tomate (6)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Tomate relleno con arroz integral salteado, vegetales y proteína vegetal (6)	Pakorras vegetarianas con patatita vapor (12)	Omelette de calabacín con champiñones y zanahorias baby (3)																												
Vegetarian hamburger with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Sttufed tomato (brown rice, vegetables and plant based protein)	Vegetarian pakoras with boiled potato	Zucchini omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Tofu con chimichurri y salteado de calabaza (1,6)	Falafel en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera).	Empanada casera de espinacas c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Tofu & chimichurri with sautéed pumpkin	Falafel stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	Homemade spinach pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetarian soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Hamburguesa vegetariana con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fingers de tofu con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,6,10)	Wraps de "pollo" vegano (Heura) Tika (adaptado niños) (1,6)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Vegetarian hamburger (plant based) in sauce & garlic pasta	Tofu fingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Vegetarian Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin pescado - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Hamburguesa a la plancha c/ensalada de lechuga y tomate (6,10,11)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Grilled hamburger and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																												
Cinta de lomo al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Huevos cocidos en salsa de tomate y patatita vapor (3,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Grilled pork loin & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hard boiled egg cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Omelette de queso y salteado de calabaza (3,7)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de verduras c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Cheesy omelette with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade vegetables pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetarian soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Huevos revueltos con york y ensalada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (3,6)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Scrambled egg with ham and salad	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú sin pescado ni tomate natural - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																													
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																													
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Hamburguesa a la plancha c/ensalada de lechuga y maíz (6,10,11)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y lechuga aliñada (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																													
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Grilled hamburger and salad (lettuce and sweet corn)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																													
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																													
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																													
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																													
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream and bacon)																													
Cinta de lomo al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, zanahoria	Tortilla española de patata y cebolla con ensalada (sin tomate) (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Huevos cocidos en salsa de tomate y patatita vapor (3,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																													
Grilled pork loin & stragon with salad (no raw tomato)	Spanish potato omelette & salad (no tomato)	Roast chicken & sautéed brown rice	Hard boiled egg cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																													
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																													
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																													
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																													
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																													
Omelette de queso y salteado de calabaza (3,7)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de verduras c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																													
Cheesy omelette with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade vegetables pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																													
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																													
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																													
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade vegetarian soup																													
Tortilla española con lechuga aliñada con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Huevos revueltos con york y ensalada (lechuga, maíz, zanahoria rallada) (3,6)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																													
Spanish potato omelette and tossed lettuce	Pork meat in sauce & garlic pasta	Scrambled egg with ham and salad (no raw tomato)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																													
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																													
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																																

Menú pesquetariano - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Salchichas vegetales en salsa de verduras con puré de patata casero (1,6,7,12)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera): garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Tofu a la Parmigiana y tomate asado con orégano (empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Vegetarian "saussages" with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, chicken.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Tofu Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Tomate relleno con arroz integral salteado, vegetales y proteína vegetal (6)	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Omelette de queso con champiñones y zanahorias baby (3,7)																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Sttufed tomato (brown rice, vegetables and plant based protein)	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Cheesy omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Falafel en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera).	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Falafel stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Hamburguesa vegetariana con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de "pollo" vegano (Heura) Tika (adaptado niños) (1,6)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Vegetarian hamburger (plant based) in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Vegetarian Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL																														

Menú pesquetariano sin frutos secos, kiwi, melón ni aguacate - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Salchichas vegetales en salsa de verduras con puré de patata casero (1,6,7,12)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera): garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Tofu a la Parmigiana y tomate asado con orégano (empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Vegetarian "saussages" with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, chicken.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Tofu Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Tomate relleno con arroz integral salteado, vegetales y proteína vegetal (6)	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Omelette de queso con champiñones y zanahorias baby (3,7)																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Sttufed tomato (brown rice, vegetables and plant based protein)	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Cheesy omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Falafel en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni ternera).	"Tortilla" atún claro c/ens (elaborada con harina de garbanzos) (4)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Falafel stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	Tuna "omelette" (with chick pea flour) & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Hamburguesa vegetariana con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de "pollo" vegano (Heura) Tika (adaptado niños) (1,6)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Vegetarian hamburger (plant based) in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Vegetarian Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										

HASTINGS
SCHOOL

Menú sin queso - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																																
Sautéed peas (onion and garlic)	"Cocido" Soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																																
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rod. de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo empanado y tomate asado con orégano (1,3,6,10). No queso.																																
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Breaded chicken fillet and roasted tomato																																
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																																
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																																
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, y romero) (12). SIN QUESO NI NATA.																																
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (no cheese, no cream)																																
Salmon al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con tomate aderezado al AOVE y orégano (3,12)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & tomato tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Stewed vealwith mushrooms and baby carrots																																
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																																
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																																
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (huevo cocido) (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																																
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans & paprika	"Cocido" Soup	Cuban rice (hard boiled egg) (3)	Cremay of zucchini soup & croutons																																
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Empanada casera de atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10). NO QUESO.																																
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Homemade tuna pie & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																																
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																																
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																																
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																																
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar (albóndigas en salsa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos) (6,7,10,11,12)																																
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Veal meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																																
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																																
30	31																																			
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>							1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
		1	2	3	4	5	6	7																												
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																												
		8	9	10	11	12	13	14																												
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																														
HASTINGS SCHOOL																																				

Menú sin carne de ternera - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento, cebolla, judía verde)	Judías pintas guisadas con vegetales	Sopa minestrone de verduras y coditos (1,3,6,10)																												
Sautéed peas (onion and garlic)	Home made vegetables soup	Veggie "paella"	Organic lentil & veggie soup	Minestrone soup and pasta																												
Lomo de cerdo fresco en salsa de verduras con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido (sin carne)	Fil. merluza a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Tortilla francesa c/ratatouille de verduras (rodaja de calabacín, berenjena, pimientos, cebolla) (3)	Pollo a la Parmigiana y tomate asado con orégano (fil. empanado casero c/tomate y queso) (1,3,6,7,10)																												
Fresh pork loin with vegetable sauce and mashed potatoes	Chick-peas, vegetables.	Breaded hake fillet and salad (lettuce and fresh tomato)	Plain omelette & ratatouille	Chicken Parmigiana (breaded chicken fillet, tomato sauce and melted cheese)																												
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																												
9	10	11	12	13 - FRANCE FRIDAY																												
Spaguetti integrales con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías blancas con vegetales	Brócoli con cebollita	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette adaptado sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Wholegrain Pasta with homemade tomato sauce	Beans & vegetables	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream)																												
Salmón al estragón c/ensalada variada de lechuga, cebolla, tomate (4)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezada al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con arroz integral salteado	Fil. Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Omelette de calabacín con champiñones y zanahorias baby (3)																												
Salmon & stragon with salad	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & sautéed brown rice	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Zucchini omelette with mushrooms and baby carrots																												
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																												
16	17	18 - Students Favourites	19	20 - MEATOUT DAY																												
Patatas guisadas con verduras (12)	Judías verdes salteadas al pimentón	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz con salsa casera de tomate (3)	Puré de calabacín con croutons (1,3,6,10)																												
Potatoes and vegetables casserole	Green beans & paprika	Home made vegetables soup	Rice with home made tomato sauce	Cremay of zucchini soup & croutons																												
Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Ragout de Pavo en salsa y cus cus (1,6,10)	Complemento del cocido (sin carne)	Tortilla atún claro c/ens (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,4)	Lasaña casera de pisto y proteína vegetal c/ens. de tomate (1,6,7,10)																												
Hake fillet with sauteed pumpkin	Turkey stew with cus cus	Chick-peas, vegetables.	Tuna omelette & mixed salad	Home made vegetarian lasagne with 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																												
23 - SUSTAINABLE DAY	24	25	26 - Parent suggestions	27 - GERMAN FRIDAY																												
Lentejas ecológicas a la jardinera	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)																												
Organic lentil & veggie soup	Cream of vegetables soup	Soupy rice & vegetables	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup																												
Tortilla española con tomate aliñado con AOVE y orégano (3,12)	Magro de cerdo con sanfaina y pasta salteada al ajillo (1,3,6,10)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Wraps de Pollo Tika (adaptado niños) (1)	Köttbullar adaptado (albóndigas vegetales en salsa c/puré de patata y mermelada) (6,7,10,11,12)																												
Spanish potato omelette and tossed tomato	Pork meat in sauce & garlic pasta	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Kid friendly Chicken Tika wraps	Vegetarian meatballs in sauce with mashed potato and a fine touch of blueberry jam																												
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																												
30	31	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2				3	4	5	6	7																							
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																															

HASTINGS
SCHOOL