

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																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																												
Creamy of pumping and carrot soup	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	<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 Halal sin carne de cerdo - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																															
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																															
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																															
Creamy of pumpking and carrot soup	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 sin gluten - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																													
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																													
Crema de calabaza y zanahoria (12)	<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																													
Creamy of pumping and carrot soup	"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																																

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																																
Crema de calabaza y zanahoria (12)	<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																																
Creamy of pumping and carrot soup	"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	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 & cappresse 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 huevo - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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																												
Creamy of pumping and carrot soup	"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	Yogur natural S/A (7) / Yogurts																												
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, 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 (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	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 (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 proteína vegetal c/ens. de tomate (pasta sin alérgenos; 7)																												
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	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 (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	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 huevo (tolera trazas y rebozados) - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																												
Creamy of pumping and carrot soup	"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 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 (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)																												
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) & 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 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 (elaborada con, harina de garbanzos,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" (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>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 proteína de la leche - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																																
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																																
Creamy of pumping and carrot soup	"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>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 ovolacteo vegetariano - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																												
Creamy of pumping and carrot soup	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)	Pakoras 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																															
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 salmón ni pescado azul - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																												
Creamy of pumpking and carrot soup	"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)																												
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	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 & 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 protefna 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 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)	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																													
Crema de calabaza y zanahoria (12)	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)																													
Creamy of pumpking and carrot soup	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	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																																

Menú ovolacteo vegetariano sin lentejas - MARCH 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
2	3	4	5	6 - ITALIAN FRIDAY																												
Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa casera de verduras (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)																												
Creamy of pumpkin and carrot soup	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)	Pakoras 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 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)																												
Tofu & chimichurri with sautéed pumpkin	Falafel stew with cus cus	Chick-peas, vegetables, chicken.	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																												
Guisantes salteados al pimentón	Crema de verduras de temporada (12)	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)																												
Sautéed peas and paprika	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																															
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