

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
2	3	4	5	6 - French FRIDAY																												
Panaché de verduras rehogadas	Arroz caldoso con champiñones	Judías blancas con hortalizas y vegetales (12)	Pasta Alfredo (1,3,6,7,10)	Tartiflette sin bacon (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
Albóndigas veganas en salsa (6,9,12)	Revuelto de huevo y verduras (3)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Tacos de verduras asadas y seitán (1,6)	Tofu guisado con champiñones y zanahorias baby (6)																												
Cus-cus (1,6,10) Tomate asado Ensalada mixta (sin atún)	Champiñones salteados Batata asada Ensalada de la Casa	Espárragos con mahonesa (6) Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)	Patatas fritas Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7)	Arroz blanco Berenjena al horno Ensalada de manzana y miel mostaza (10)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)																												
9	10	11	12	13 - CHINESE FRIDAY																												
Lentejas ecológicas con verdura (12)	Ensalada Capresse (7)	Guiso de garbanzos con fideos (1,3,6,10)	Judías verdes al pimenton	Rollitos de primavera (1,2,3,4,7,8,9,10,14)																												
Tortilla francesa de queso (3,7)	Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10)	Tomate relleno de quinoa y verduras	Empanada casera de pisto (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Seitan oriental con salsa de soja (1,6)																												
Grill de verduras Patatas cuadradillo (12) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Pan de ajo (1,6) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)	Patatas asadas (12) Espárragos blancos con mayonesa (6) Ensalada 4 estaciones con vinagreta (12)	Pasta salteada al ajillo (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)	Arroz 3 delicias (3,6) Verduras Stir fried Ensalada oriental (6)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)																												
16	17	18	19 - Parent lunch suggestions	20 DÍA MUNDIAL SIN CARNE																												
Pasta integral con salsa Pirata (1,3,6,7,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Espaguetis integrales al aglio e olio (1,3,6,10)																												
Tortilla española (3)	Pakoras de verduras	Tortilla vegana de calabacín (12)	Wraps de tiras veganas con verduras (1,6)	PESCADO A LA PLANCHA																												
Esparragos blancos Pimiento verde frito Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)	Batata asada Brócoli salteado Ensalada con huevo cocido (3)	Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada griega (3,7)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)																												
23	24	25	26 Student favourites	27 - MEXICAN FRIDAY																												
Risotto de champiñones (7)	Guisantes rehogadas con cebolla y ajitos	Pasta con tomate (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Arroz mexicano (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																												
Falafel con salsa de yogur (1,6,7)	Tiras de "pollo" vegano (1,6)	Wok de tofu c/tricolor de vegetales y salsa de soja (6)	Cocido vegano (1,6,10)	Taco vegano con cebolla caramelizada (1,6)																												
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7) Hummus con Crudités Ensalada del Cheff	Salteado de lombarda Patatas cuadradillo (12) Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)	Espárragos con salsa rosa (6) Verduras salteadas Ensalada Verde	Repollo rehogado Pan de ajo (1,6) Ensalada con salsa rosa (3,6)	Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (sin proteína animal)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																			
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos																			
Secondary menu - Marzo 2026																																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
2	3	4	5	6 - French FRIDAY																												
Panaché de verduras rehogadas	Arroz caldoso con champiñones	Judías blancas con hortalizas y verduras (12)	Grill de verduras de temporada	Berenjena al horno																												
Filete de pollo a la plancha con cus cus	Revuelto de huevo y verduras (3)	Salmón al papillote con espárragos blancos (4)	Pollo asado (retirar piel antes de consumo)	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Tomate asado Ensalada mixta con atún y huevo (3,4)	Batata asada Ensalada de la Casa	Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (3,4)	Pasta salteada (1,3,6,10) Ensalada Griega (7)	Arroz blanco Ensalada de manzana (no aliño de miel y mostaza)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Fruta fresca de temporada																												
9	10	11	12	13 - CHINESE FRIDAY																												
Lentejas ecológicas con verduras (12)	Ensalada Capresse (7)	Tomate relleno de quinoa y verduras	Judías verdes al pimenton	Verduras Stir fried																												
Tortilla francesa de queso (3,7)	Lasagna casera bolognese (1,3,6,7,10). NO bechamel.	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa de atún (3,4)	Pollo al horno con salsa de soja (6)																												
Grill de verduras Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Zanahorias baby Ensalada de manzana (sin aliño)	Espárragos blancos Ensalada tropical	Champiñones salteados Ensalada de manzana (no salsa)	Arroz 3 Delicias (3,6) Ensalada oriental (6)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Fruta fresca de temporada																												
16	17	18	19 - Parent lunch suggestions	20 DÍA MUNDIAL SIN CARNE																												
Pasta integral salteada con AOVE y albahaca (1,3,6,10)	Coles de Bruselas salteadas	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Salteado de zanahoria con champiñones	Ensalada Griega (7)																												
Merluza a las finas hierbas (plancha/horno) (4))	Longaniza fresca a la plancha (6,12)	Bacalao a la plancha (2,4,14)	Wraps de Pollo Tika para niños (1)	Hamburguesa vegana con cebolla asada (1,6)																												
Espárragos blancos Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4)	Batata asada Ensalada con huevo cocido (3)	Patatas asadas al pimentón (12) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Daditos de calabacín salteados Espaguetis integrales (1,3,6,10)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Fruta fresca de temporada																												
23	24	25	26 Student favourites	27 - MEXICAN FRIDAY																												
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7)	Guisantes salteados	Verduras salteadas	Repollo rehogado	Arroz mexicano (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																												
Ragout de pavo	Salmón al grill (4)	Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4)	Cocido vegano (sin carne) (1,6,10)	Taco de pollo con cebolla caramelizada (1)																												
Hummus con Crudités Ensalada del Cheff	Salteado de lombarda Ensalada Mediterránea (3,4)	Espárragos blancos (sin salsa rosa) Ensalada Verde	Pimientos rojos con huevo cocido (3) Ensalada variada (sin salsa rosa)	Guacamole Ensalada de la casa (3,4)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Fruta fresca de temporada																												
30	31																															
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	HASTINGS SCHOOL <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><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	8	9	10	11	12	13	14	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																			
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																			
Secondary menu bajo en calorías - Marzo 2026																																