

LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES																																																																																																																																	
2										3										4										5										6 - French FRIDAY																																																																																																																																	
Panaché de verduras rehogadas										Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)										Judías blancas con hortalizas y chorizo (12)										Pasta Alfredo (1,3,6,7,10)										Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																																																																																																																																	
Albóndigas mixtas en salsa (6,10,11,12)										Pinchos Morunos										Tortilla española de patata y cebolla (3)										Pollo asado										Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																																																																																																																	
Albóndigas veganas en salsa (6,9,12)										Revuelto de verduras con tofu (6,9,12)										Salmón al horno (4)										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 con atún y huevo (3,4)										Champiñones con bacon Batata asada Ensalada de la Casa										Espárragos con mahonesa (6) Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (3,4)										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)																																																																																																																																	
kcal	743,1	Lip	34,7	Prot	29,4	HdC	78	kcal	656,6	Lip	24,9	Prot	31,9	HdC	76	kcal	725,9	Lip	23,9	Prot	25,8	HdC	102	kcal	756,5	Lip	35,8	Prot	35,1	HdC	73	kcal	698,0	Lip	32,7	Prot	52,0	HdC	49																																																																																																																																		
9										10										11										12										13 - CHINESE FRIDAY																																																																																																																																	
Lentejas ecológicas con chorizo (12)										Ensalada Caprese (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 bolognese (1,3,6,7,10)										Libritos de lomo con queso en salsa de mostaza (1,3,6,7,10)										Empanada casera de atún (1,3,4,5,6,7,8,10,11)										Pollo oriental con salsa de soja (6)																																																																																																																																	
Calamares a la romana (1,2,3,4,6,10,14)										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 Tropical										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)																																																																																																																																	
kcal	736,2	Lip	25,3	Prot	31,5	HdC	96	kcal	689,1	Lip	31,7	Prot	34,2	HdC	67	kcal	705,9	Lip	24,0	Prot	41,6	HdC	81	kcal	658,0	Lip	31,5	Prot	17,1	HdC	77	kcal	702,0	Lip	24,7	Prot	44,0	HdC	76																																																																																																																																		
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 a la Riojana (12)										Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas										Espaguetts integrales al aglio e olio (1,3,6,10)																																																																																																																																	
Tortilla española (3)										Longaniza fresca con tomate (6,12)										Bacalao con tomate (2,4,14) Hamburguesa a la plancha (10,11,12) Tortilla vegana de calabacín (12)										Wraps de Pollo Tika para niños (1) Wraps de tiras veganas con verduras (1,6)										Mousaka casera de pisto y proteína vegetal (1,6) Hamburguesa vegana con cebolla asada (1,6)																																																																																																																																	
Esparragos blancos Pimiento verde frito Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)										Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4)										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)																																																																																																																																	
kcal	718,1	Lip	19,5	Prot	20,3	HdC	115	kcal	669,8	Lip	38,0	Prot	17,8	HdC	64	kcal	668,6	Lip	20,4	Prot	39,3	HdC	82	kcal	742,1	Lip	27,3	Prot	40,8	HdC	83	kcal	685,8	Lip	32,7	Prot	36,4	HdC	61																																																																																																																																		
23										24										25										26 Student favourites										27 - MEXICAN FRIDAY																																																																																																																																	
Risotto de bacon y champiñones (7)										Guisantes con jamón										Pasta Carbonara (1,3,6,7,10)										Sopa de cocido (1,3,6,10)										Arroz mexicano (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																																																																																																																																	
Ragout de pavo Falafel con salsa de yogur (1,6,7)										Salmón al grill (4) Escalope de pollo (1,3,6,10) Tiras de "pollo" vegano (1,6)										Alitas de pollo con salsa BBQ (6,12) Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6)										Complemento del cocido Cocido vegano (1,6,10)										Taco de pollo con cebolla caramelizada (1) 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 (3,4)										Espárragos con salsa rosa (6) Verduras salteadas Ensalada Verde										Rapollo rehogado Pan de ajo (1,6) Ensalada con salsa rosa (3,6)										Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4)																																																																																																																																	
Fruta fresca de temporada										Fruta fresca de temporada										Fruta fresca de temporada										Postre lácteo (7)										Postre casero (1,3,6,7,10)																																																																																																																																	
kcal	694,6	Lip	22,6	Prot	33,9	HdC	89	kcal	564,6	Lip	23,5	Prot	32,8	HdC	56	kcal	723,9	Lip	24,8	Prot	26,9	HdC	98	kcal	655,9	Lip	21,9	Prot	22,1	HdC	93	kcal	729,2	Lip	20,0	Prot	46,3	HdC	91																																																																																																																																		
30										31										HASTINGS SCHOOL										1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14									
SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS																				Gluten										Crustáceos										Huevos										Pescado										Cacahuete										Soja										Leche										Frutos de cáscara										Apio										Mostaza										Sésamo										Sulfitos										Altramuces										Moluscos									
																				SCHOOL HOLIDAYS										SCHOOL HOLIDAYS										Secondary menu - Marzo 2026																																																																																																																																	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 caseras de ternera en salsa	Revuelto de huevo y verduras (3)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Pollo asado	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																																					
Cus-cus (1,6,10) Tomate asado Ensalada mixta con huevo (3). NO atún.	Champiñones salteados Batata asada Ensalada de la Casa (no atún)	Espárragos con mahonesa (6) Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (3,no atún)	Patatas fritas Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7)	Arroz blanco Berenjena al horno Ensalada de manzana (sin aderezo)																																					
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	Verduras Stir fried																																					
Tortilla francesa de queso (3,7)	Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10)	Filete de pollo en salsa de mostaza (10)	Empanada casera de pisto (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Pollo oriental con salsa de soja (6)																																					
Grill de verduras Patatas cuadradillo (12) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Pan de ajo (1,6) Zanahorias baby Ensalada de manzana (sin aliño)	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). NO gambas. Espárragos blancos 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	Espaguetts integrales al aglio e olio (1,3,6,10)																																					
Tortilla española (3)	Pakoras de verduras	Hamburguesa a la plancha (10,11,12)	Wraps de Pollo Tika para niños (1)	Mousaka casera de pisto y proteína vegetal (1,6)																																					
Esparragos blancos Pimiento verde frito Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3, sin atún)	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)																																					
Ragout de pavo	Salmón al grill (4)	Alitas de pollo con salsa BBQ (6,12)	Cocido vegano (1,6,10)	Taco de pollo con cebolla caramelizada (1)																																					
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7) Hummus con Crudités Ensalada del Cheff	Salteado de lombarda Patatas cuadradillo (12) Ensalada Mediterránea (3,no atún)	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 (3, no atún)																																					
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)																																					
30	31	(*) Carne con certificado Halal.																																							
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
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 - adaptado Kosher - Marzo 2026																																									

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																			
2	3	4	5	6 - French FRIDAY																																																			
Panaché de verduras rehogadas	Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	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 caseras de ternera (*) en salsa	Revuelto de huevo y verduras (3)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Pollo (*) asado	Ternera (*) con champiñones y zanahorias baby																																																			
Cus-cus (1,6,10) Tomate asado Ensalada mixta con atún y huevo (3,4)	Champiñones salteados Batata asada Ensalada de la Casa	Espárragos con mahonesa (6) Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (3,4)	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 (*) (1,3,6,10)	Filete de pollo (*) en salsa de mostaza (10)	Empanada casera de atún (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Pollo (*) oriental con salsa de soja (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	Espaguetts integrales al aglio e olio (1,3,6,10)																																																			
Tortilla española (3)	Pakoras de verduras	Bacalao con tomate (2,4,14)	Wraps de Pollo (*) Tika para niños (1)	Mousaka casera de pisto y proteína vegetal (1,6)																																																			
Esparragos blancos Pimiento verde frito Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4)	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)																																																			
Ragout de ave (*)	Salmón al grill (4)	Pollo (*) con salsa BBQ (6,12)	Cocido vegano (1,6,10)	Taco de pollo (*) con cebolla caramelizada (1)																																																			
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7) Hummus con Crudités Ensalada del Cheff	Salteado de lombarda Patatas cuadradillo (12) Ensalada Mediterránea (3,4)	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 (3,4)																																																			
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>Altramuces</td><td>Moluscos</td></tr><tr><td colspan="14"></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 Halal - Marzo 2026																																																							

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
2	3	4	5	6 - French FRIDAY																												
Panaché de verduras rehogadas	Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14)	Judías blancas con hortalizas y chorizo (12)	Pasta sin alérgenos Alfredo (7)	Tartiflette (pastel de patatas, bacon, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12)																												
<u>Albóndigas caseras de ternera (sin alérgenos) en salsa</u>	Pinchos Morunos	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Pollo asado	Ternera guisada con champiñones y zanahorias baby																												
Cus-cus (pasta sin alérgenos) Tomate asado Ensalada mixta con atún y huevo (3,4)	Champiñones con bacon Batata asada Ensalada de la Casa	Espárragos con mahonesa (6) Calabaza al horno Ensalada Mediterránea (3,4)	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 sin alérgenos																												
9	10	11	12	13 - CHINESE FRIDAY																												
Lentejas ecológicas con chorizo (12)	Ensalada Capresse (7)	Guiso de garbanzos con fideos (pasta sin alérgenos)	Judías verdes al pimenton	Verduras Stir fried																												
Tortilla francesa de queso (3,7)	<u>Lasagna (placa de pasta sin alérgenos) casera casera bolognese (sin bechamel)</u>	Libritos de lomo con queso en salsa de mostaza (sin rebozar)	<u>Tortilla francesa de atún (3,4)</u>	Pollo oriental con salsa de soja (6)																												
Grill de verduras Patatas cuadradillo (12) Ensalada Tabouleh (pasta sin alérgenos)	Pan (sin gluten) de ajo (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 sin alérgenos salteada al ajillo 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 sin alérgenos																												
16	17	18	19 - Parent lunch suggestions	20 DÍA MUNDIAL SIN CARNE																												
Pasta sin alérgenos con salsa Pirata (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Patatas a la Riojana (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Pasta sin alérgenos al aggio e olio																												
Tortilla española (3)	Longaniza fresca con tomate (6,12)	Hamburguesa a la plancha (10,11,12)	Wraps de Pollo Tika para niños (wrap sin gluten)	Mousaka casera de pisto y proteína vegetal (6). Sin gluten																												
Esparragos blancos Pimiento verde frito Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)	Coles de bruselas Cous Cous salteado (pasta sin alérgenos) Ensalada Mediterránea (3,4)	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 sin alérgenos																												
23	24	25	26 Student favourites	27 - MEXICAN FRIDAY																												
Risotto de bacon y champiñones (7)	Guisantes con jamón	<u>Pasta sin alérgenos a la Carbonara (7)</u>	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Arroz mexicano (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro)																												
Ragout de pavo	Salmón al grill (4)	Alitas de pollo con salsa BBQ (6,12)	Complemento del cocido	Taco de pollo con cebolla caramelizada (tortita sin gluten)																												
Minipizzas de berenjena, tomate y queso (7) Hummus con Crudités Ensalada del Cheff	Salteado de lombarda Patatas cuadradillo (12) Ensalada Mediterránea (3,4)	Espárragos con salsa rosa (6) Verduras salteadas Ensalada Verde	Repollo rehogado Pan (sin gluten) de ajo (6) Ensalada con salsa rosa (3,6)	Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4)																												
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero sin alérgenos																												
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 sin gluten - 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> Secondary menu bajo en calorías - Marzo 2026			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
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																			