



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

Energy expressed in kcal; macronutrients in grams. Water served as standard beverage with all meals. Menu created by the Nutrition Department and reviewed by Operations Hastings School.

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								kcal								542								Líp								18,1								Prot								21,2								HdC								74								kcal								445								Líp								17,4								Prot								24,5								HdC								47																																																																																																																																																																															
5								6								7 - Sustainable day								8								9 - ITALIAN FRIDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Arroz integral con salsa casera de tomate								Patatas guisadas con verduras (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)								Coliflor Orly casera (harina de maíz, no huevo)								Guisantes rehogados con cebolla y ajitos								Crema de berenjena al queso (7)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Brown rice with homemade tomato sauce								Potato stew with vegetables								"Orly" cauliflower (corn flour, no egg)								Sautéed peas								Creamy of aubergine soup and cheese																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Revuelto de huevo y queso c/ensalada de lechuga y zanahoria (3,7)								Fil. de merluza a las finas hierbas con pisto (4,12)								Garbanzos ecológicos con verduras (zanahoria, patata, puerro, pimiento verde, cebolla)								Magro de cerdo en salsa casera con champiñones y patatas asadas (12)								Lasaña de atún claro y tomate con ensalada (1,3,4,6,7,10)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Scrambled eggs with cheese & salad								Herby hake fillet with vegetables								Organic chick-peas & vegetables stew								Diced pork in sauce with mushrooms and diced potatoes								Tuna Lasagna & salad																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert																																																																																																																																																																																																																																																																																															
kcal								452								Líp								14,9								Prot								24,2								HdC								55								kcal								450								Líp								19,9								Prot								13,4								HdC								54								kcal								450								Líp								19,9								Prot								13,4								HdC								54								kcal								446								Líp								13,8								Prot								11,2								HdC								69								kcal								409								Líp								22,1								Prot								23,6								HdC								29							
12								13								14								15								16 - INDIAN FRIDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																															
OFFICIAL HOLIDAYS								Crema de puerros (12)								Judías verdes con tomate (salsa casera)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Kedgeree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
								Creamy of leeks soup								Green beans & homemade tomato sauce								"Cocido" soup								Kedgeree (3,4) (Rice seasoned, fish and egg)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
								Albóndigas de ternera con zanahorias y guarnición de arroz integral (10,11,12)								Tortilla española (elaborada con harina de garbanzos) y ensalada variada (12)								Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)								Curry suave de pollo con tomate asado (7)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
								Veal meatballs with carrots and brown rice								Spanish potato omelette (with chickpeas flour) and salad								Chick-peas stew with meat, potatoes and carrots								Curry chicken & roasted tomato																																																																																																																																																																																																																																																																																															
								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert																																																																																																																																																																																																																																																																																															
kcal																Líp																Prot																HdC																kcal								497								Líp								25,6								Prot								25,8								HdC								41								kcal								458								Líp								22,4								Prot								12,1								HdC								52								kcal								458								Líp								15,7								Prot								10,8								HdC								69								kcal								662								Líp								19,5								Prot								48,4								HdC								72							
19								20								21								22								23 - FRANCE FRIDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Arroz al estilo Pilaf (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo champiñones)								Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de verduras (12)								Espaguetis integrales carbonara (1,3,6,7,10)								Cassoulet vegetal (guiso de judías blancas ecológicas)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Vegetarian fideua (carrot, assorted pepper, onion, mushrooms)								Organic Lentils soup & vegetables								Creamy of vegetables soup								Pasta carbonara								Cassoulet (organic beans soup)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Sepia rebozada con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Empanada casera de pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento rojo, verde, cebolla) con ens. Lechuga y maíz (1,3,5,6,7,8,10,11)								Pollo asado al laurel con picadillo de tomate aliñado con AOVE y orégano								Salmón al horno con toque de estragón y ensalada de lechuga y cebolla (4)								Quiché Lorraine con ens. Mixta (lechuga, tomate, maíz) (1,3,5,6,7,8,10,11)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Squid fritters & salad (lettuce, maize, carrot)								Homemade "pisto" pastry and salad								Roasted chicken & bay leaves with chopped tomato								Grilled salmon fillet								"Quiche Lorraine" & salad (lettuce, fresh tomato, maize)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert																																																																																																																																																																																																																																																																																															
kcal								385								Líp								12,7								Prot								20,2								HdC								48								kcal								442								Líp								14,8								Prot								26,2								HdC								51								kcal								494								Líp								16,0								Prot								20,6								HdC								67								kcal								459								Líp								9,9								Prot								6,9								HdC								36								kcal								542								Líp								18,1								Prot								21,2								HdC								74							
26								27								28								29								30 - MEDITERRANEAN FRIDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Arroz integral con salsa casera de tomate								Brócoli rehogado con ajitos								Puré de calabaza y zanahoria (12)								Garbanzos ecológicos con verduras (zanahoria, patata, puerro, pimiento verde, cebolla)								Sopa Minestrone (zanahoria, puerro, apio, cebolla, patata, ajo) (9)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Brown rice with homemade tomato sauce								Sautéed broccoli and garlic								Creamy of pumpkin and carrot soup								Organic chick-peas & vegetables stew								Minestrone soup																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz								Judías pintas campesinas (estofadas con verduras)								Fil. De merluza a la andaluza casera c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (1,3,4,6,10)								Omelette de jamón c/ens.variada (lechuga, tomate, aceitunas) (3)								Pollo a la Napolitana (sin rebozar) con ensalada Panzanella (1,3,6,7,10)																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Grilled pork loin with salad (shreded carrot and sweet corn)								Beans soup & vegetables								Breaded hake fillet and mixed salad								Ham omelette and mediterranean salad								Chicken "Napolitana" & "Panzanella" salad																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert																																																																																																																																																																																																																																																																																															
kcal								506								Líp								29,1								Prot								28,4								HdC								33								kcal								442								Líp								18,7								Prot								23,4								HdC								45								kcal								545								Líp								14,6								Prot								36,5								HdC								67								kcal								468								Líp								12,0								Prot								24,1								HdC								66								kcal								484								Líp								22,4								Prot								23,9								HdC								47							