

Primary menu - OCTOBER 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	Altramuzes	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								JUEVES / THURSDAY								VIERNES / FRIDAY																											
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)								Kedgerree Indio (3,4) (arroz con pescado y huevo condimentado con especias)																											
								Creamy of leeks soup								Green beans & homemade tomato sauce								"Cocido" soup								Kedgerree (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