



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.

OFFICIAL HOLIDAYS



Menú secundaria sin carne de cerdo - Octubre 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

Water served as standard beverage with all meals.
Menu created by the Nutrition Department and reviewed by Operations Hastings School.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES		
5			6			7		
Pasta integral con salsa pirata (1,3,6,7,10)			Lentejas ecológicas a la campesina (12)			Paella campera (verduras y pollo)		
Albóndigas de ternera con champiñones (6,10,11,12)			Bacalao a la vizcaína (2,4,14)			Tortilla española (3)		
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)			Daditos de calabacín salteados Cous cous (1,6,10) Ensalada Pipirrana			Hummus Verduras a la plancha Ensalada mixta con atún (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
12			13			14		
OFFICIAL HOLIDAYS			Lentejas ecológicas estofadas con verduras (12)			Puré de calabaza y zanahorias (12)		
			Salmón al estragón (horno) (4)			Pollo asado al laurel		
			Grill de verduras Champiñones salteados Ensalada del Cheff			Cus cus (1,6,10) Espárragos blancos Ensalada con huevo cocido (3)		
			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
19			20			21		
Patatas guisadas con verduras (1,2)			Chilli sin carne (frijoles negros eco, lentejas eco, maíz, cebolla, pimiento, ajo, comino, pimentón)			Arroz con tomate		
Fil. De merluza con tomate (4)			Empanada casera de pisto al horno (1,3,5,6,7,8,10,11)			Taqitos de pavo salteados al ajo y perejil		
Brócoli salteados con ajitos Pan de ajo (1,6,7,10) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)			Cous cous (1,6,10) Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada variada			Batata al horno (12) Parrillada de verduras Ensalada verde		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
26			27			28		
Lentejas ecológicas a la campesina (12)			Brócoli rehogado al ajillo			Paella vegetal		
Calabacín relleno (proteína vegetal de soja texturizada) (6)			Pollo al chilindrón			Salmón al ajo y perejil (horno; 4)		
Guisantes Patatas dado (12) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)			Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada			Champiñones rehogados Tomate al horno con orégano Ensalada campera (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
JUEVES			VIERNES			1		
Garbanzos guisados con hortalizas			2 - French FRIDAY			Crema de puerro (7,12)		
Fajitas de vegetales y boloñesa de soja (1,6,10)			Quiche vegetariano (1,3,5,6,7,8,10,11)			Tartiflette de patatas (7) Brócoli rehogado Ensalada Nicaise (7)		
Panaché de verduras Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)			Postre casero (1,3,6,7,10)			8		
Fruta fresca de temporada			9 - BRITISH FRIDAY			Judías verdes salteadas		
Hamburguesa casera de judías blancas en salsa casera de verduras			Fish & Chips (1,4,6,10,12)			Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			15 - SUSTAINABLE DAY		
Arroz con verduras al estilo Pilaf			Fasolada (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)			Tortilla española (3)		
Verduras rehogadas Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)			Gyros de pollo con tortita de trigo (1)			Verduras rehogadas Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			Fruta fresca de temporada		
22			23 Indian Friday			Menestra de verduras al pimentón		
Tomate relleno de boloñesa vegetal (proteína vegetal de soja texturizada) (1,6,10)			Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)			Patatas cuadradillo Champiñones rehogados Ensalada del cheff		
Pollo al curry (7)			Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana con salsa rosa (3,6)			Fruta fresca de temporada		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			29		
Sopa casera de verduras (1,3,6,10)			30 - Italian FRIDAY			Complemento vegano		
Ensalada Caprese (7)			Lasaña Casera de proteína vegetal y verduras (1,3,6,10)			Rapollo rehogado Verduras salteadas Ensalada de la casa (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Pan de ajo (1,3,6,10) Salteado de berenjena Ensalada verde con aceitunas			Fruta fresca de temporada		
Postre casero (1,3,6,7,10)								



Menú secundaria sin gluten - Octubre 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

Water served as standard beverage with all meals.
Menu created by the Nutrition Department and reviewed by Operations Hastings School.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES		
5			6			7		
Pasta sin alérgenos con salsa pirata (7)			Lentejas ecológicas a la campesina (12)			Paella campera (verduras y pollo)		
Albóndigas de ternera con champiñones (6,10,11,12)			Bacalao a la vizcaína (2,4,14)			Tortilla española (3)		
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)			Daditos de calabacín salteados Arroz blanco Ensalada Pipirrana			Hummus Verduras a la plancha Ensalada mixta con atún (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
12			13			14		
OFFICIAL HOLIDAYS			Lentejas ecológicas estofadas con "chorizo" (12)			Puré de calabaza y zanahorias (12)		
			Salmón al estragón (horno) (4)			Pollo asado al laurel		
			Grill de verduras Champiñones salteados Ensalada del Cheff			Arroz blanco Espárragos blancos Ensalada con huevo cocido (3)		
			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
19			20			21		
Patatas a la Riojana (12)			Chilli sin carne (frijoles negros eco, lentejas eco, maíz, cebolla, pimienta, ajo, comino, pimentón)			Arroz con tomate		
Fil. De merluza con tomate (4)			Tortilla francesa de champiñones (3)			Taqitos de pavo salteados al ajo y perejil		
Brócoli salteados con ajitos Pan sin gluten de ajo (6,7) Ensalada con aliño agri dulce (6,12)			Arroz blanco Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada variada			Batata al horno (12) Parrillada de verduras Ensalada verde		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
26			27			28		
Lentejas ecológicas a la campesina (12)			Brócoli rehogado al ajillo			Paella vegetal		
Calabacín relleno (proteína vegetal de soja texturizada) (6)			Pollo al chilindrón			Salmón al ajo y perejil (horno; 4)		
Guisantes Patatas dado (12) Ensalada con aliño agri dulce (6,12)			Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada			Champiñones rehogados Tomate al horno con orégano Ensalada campera (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada			Fruta fresca de temporada		
JUEVES			VIERNES			JUEVES		
1			2 - French FRIDAY			8		
Garbanzos guisados con hortalizas			Crema de puerro (7,12)			Judías verdes salteadas		
Fajitas (sin gluten) de vegetales y boloñesa de soja (6)			Tortilla francesa de calabacín y cebolla (3)			Carcamusa (carne de cerdo) a la jardinera		
Panaché de verduras Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)			Tartiflette de patatas (7) Brócoli rehogado Ensalada Nicaise (7)			Fish & Chips (elaborados con harina de maíz, 4)		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			Espárragos con mahonesa (3,6) Arroz blanco Ensalada de la casa (3,4)		
9 - BRITISH FRIDAY			16 - Greek Friday			15 - SUSTAINABLE DAY		
Arroz con verduras al estilo Pilaf			Fasolada (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)			Tortilla española (3)		
Verduras rehogadas Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)			Gyros de pollo con tortita de trigo (pan sin gluten)			Verduras rehogadas Quinoa con vegetales Ensalada del cheff		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			Fruta fresca de temporada		
22			23 Indian Friday			29		
Menestra de verduras al pimentón			Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)			Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)		
Magro de cerdo estofado			Pollo al curry (7)			Complemento del cocido (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, "chorizo")		
Patatas cuadradillo Champiñones rehogados Ensalada del cheff			Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana con salsa rosa (3,6)			Repollo rehogado Verduras salteadas Ensalada de la casa (3,4)		
Fruta fresca de temporada			Postre casero (1,3,6,7,10)			Fruta fresca de temporada		
30 - Italian FRIDAY			Ensalada Caprese (7)			Fruta fresca de temporada		
Lasaña casera de carne (pasta sin alérgenos; bechamel sin alérgenos) (6)			Pan de ajo (1,3,6,10) Salteado de berenjena Ensalada verde con aceitunas			Fruta fresca de temporada		
Postre casero (1,3,6,7,10)			Postre casero (1,3,6,7,10)			Postre casero (1,3,6,7,10)		



Menú secundaria ovolacteo vegetariano - Octubre 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

Water served as standard beverage with all meals.
Menu created by the Nutrition Department and reviewed by Operations Hastings School.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)	
5		6		7		8		9 - BRITISH FRIDAY	
Pasta Integral con salsa pirata (1,3,6,7,10)		Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Paella de verduras		Judías verdes salteadas		Guisantes salteados (no bacon)	
Albóndigas vegetales en salsa con champiñones (6)		Tiras de "pollo" vegano (1,6)		Tortilla española (3)		Hamburguesa casera de judías blancas en salsa casera de verduras		"Bocadito vegano & Chips" (1,6,10,12)	
Surtido de Verduras stir fry		Daditos de calabacín salteados		Hummus		Espárragos con mahonesa (3,6)		Batata asada	
Patatas cuadradillo (12)		Cous cous (1,6,10)		Verduras a la plancha		Arroz blanco		Zanahorias baby	
Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12)		Ensalada Pipirrana		Ensalada variada (sin proteína animal)		Ensalada de la casa (sin proteína animal)		Ensalada del chef (no proteína animal)	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)	
12		13		14		15 - SUSTAINABLE DAY		16 - Greek Friday	
OFFICIAL HOLIDAYS		Lentejas ecológicas estofadas con verduras (12)		Puré de calabaza y zanahorias (12)		Arroz con verduras al estilo Pilaf		Fasolada (guiso de judías blancas ecológicas con vegetales)	
		Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)		Filete ruso vegano (1,6,10)		Tortilla española (3)		Gyros de legumbres y vegetales con tortita de trigo (1)	
		Grill de verduras Champiñones salteados Ensalada del Cheff		Cus cus (1,6,10) Espárragos blancos Ensalada con huevo cocido (3)		Verduras rehogadas Quinoa con vegetales Ensalada Mediterránea (3,4)		Hummus de remolacha Rodajas de berenjena asadas Ensalada griega (7)	
		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)	
19		20		21		22		23 Indian Friday	
Patatas guisadas con verduras (12)		Chilli sin carne (frijoles negros eco, lentejas eco, maíz, cebolla, pimiento, ajo, comino, pimentón)		Arroz con tomate		Menestra de verduras al pimentón		Ensalada Raita (pepino,tomate, cebolla y aceitunas)	
Pakorras vegetales (elaboradas con harina de garbanzos)		Empanada casera de pisto al horno (1,3,5,6,7,8,10,11)		Fingers vegetales tricolor		Tomate relleno de boloñesa vegetal (proteína vegetal de soja texturizada) (1,6,10)		Tofu al curry (1,6,7,10,12)	
Brócoli salteados con ajitos Pan de ajo (1,6,7,10) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)		Cous cous (1,6,10) Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada variada		Batata al horno (12) Parrillada de verduras Ensalada verde		Patatas cuadradillo Champiñones rehogados Ensalada del cheff		Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana con salsa rosa (3,6)	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)	
26		27		28		29		30 - Italian FRIDAY	
Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Brócoli rehogado al ajillo		Paella vegetal		Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Ensalada Capresse (7)	
Calabacín relleno (proteína vegetal de soja texturizada) (6)		Burritos de prot. vegetal y asadillo de verduras (1,6)		Tortilla francesa de queso (3,7)		Complemento vegano		Lasaña Casera de proteína vegetal y verduras (1,3,6,10)	
Guisantes Patatas dado (12) Ensalada con aliño agrídulce (6,12)		Verduras a la plancha Puré de patata (7,12) Ensalada variada		Champiñones rehogados Tomate al horno con orégano Ensalada campera con vegetales		Repollo rehogado Verduras salteadas Ensalada de la casa (sin proteína animal)		Pan de ajo (1,3,6,10) Salteado de berenjena Ensalada verde con aceitunas	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre casero (1,3,6,7,10)	



Menu created by the Nutrition Department and reviewed by Operations Hastings School.

OFFICIAL HOLIDAYS