Menú sin berenjena - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced zucchini, tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne roja - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne ni pescado - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de tofu y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (6,7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced tofu with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Nuggets vegetales con ens. Maíz, tomate y zanahoria (1,6)	Omelette de calabacín con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Vegetarian nuggets with mixed salad	Zucchini omelette with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Tiras de "pollo" vegano con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,6)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de tofu con manzana y puré de patata casero (6,7)	Salchichas vegetales en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (6)
Spanish potato omelette and salad	Vegetarian "chicken" (plant-based) & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Tofu stew with apple and homemade mashed potatoes	Vegetarian sausages in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo ni derivados - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo ni frutos secos - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo, frutos secos ni ternera - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo, manzana ni pera - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con champiñones y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with mushrooms and homemade mashed potatoes	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración **excepto manzana** y **pera**.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo ni ternera - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo ni crucíferas - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Puré de espinacas y patata (12)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Creamy of spinach and potato soup	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin carne de cerdo ni marisco - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin champiñones - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (sin champiñones) (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7). Sin champiñones	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin coliflor ni familia (crucíferas) - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin repollo.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Puré de espinacas y patata (12)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Creamy of spinach and potato soup	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin repollo.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin crustáceos - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin frutos secos - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin gluten - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Mac (pasta sin alérgenos) & cheese (7)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Mac (allergen free pasta) & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

Se servirá diariamente pan sin gluten.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin gluten ni lactosa - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Mac (pasta sin alérgenos) salteados con AOVE y albahaca
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Sautéed macaroni (allergen free pasta)
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

Se servirá diariamente pan sin gluten.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin gluten ni proteina de la leche - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Mac (pasta sin alérgenos) salteados con AOVE y albahaca
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Sautéed macaroni (allergen free pasta)
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

Se servirá diariamente pan sin gluten.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin gluten, proteina de la leche ni soja (no pan ni pasta sin gluten) - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido con arroz	Puré de verduras (12)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup with rice	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Arroz blanco con tomate
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Rice and tomato sauce
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido con arroz	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup with rice	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin gluten ni proteina de la vaca (caseína, lactosa) - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Pasta (allergen free) and vegetables
	Tortilla española c/ens. Maíz y zanahoria (3,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Spanish potato omelette with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Mac (pasta sin alérgenos) salteados con AOVE y albahaca
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Sautéed macaroni (allergen free pasta)
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Filete de pollo al laurel c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Chicken fillet & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

Se servirá diariamente pan sin gluten.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú Halal sin carne de cerdo ni derivados - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Tortilla española c/ens. Maíz y zanahoria (3,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo (*) y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Spanish potato omelette with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Filete de pollo (*) al laurel c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Chicken fillet & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo (*) a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo (*) con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

(*) Carne con certificado Halal

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin huevo - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac (pasta sin alérgenos) & cheese (7)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac (allergen free pasta) & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin huevo, ave, soja - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Pasta (allergen free) and vegetables
	"Tortilla" española (elaborada con harina de garbanzos) c/ens. Maíz y zanahoria (3)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de cerdo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Spanish potato "omelette" and salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced pork with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac (pasta sin alérgenos) & cheese (7)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac (allergen free pasta) & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Cinta de lomo c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (7)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Fil. pescado al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (4)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de cerdo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Pork meat stew with apple and homemade mashed potatoes	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin huevo (si trazas) - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin huevo, lactosa - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac (pasta sin alérgenos) salteados con AOVE y albahaca
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Sautéed macaronni (allergen free pasta)
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin huevo, pescado, marisco ni carne de cerdo - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac (pasta sin alérgenos) & cheese (7)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac (allergen free pasta) & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Pollo al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon chicken with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Ternera con guisantes
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Veal and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin nueces - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin lactosa - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin lactosa ni lechuga - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con tomate aliñado (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed tomato	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de maíz y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad (no lettuce)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin lactosa ni lentejas - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Panaché de verduras con patata vapor	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Sautéed broccoli and garlic	Vegetable stew	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin lentejas, naranja ni melón - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Panaché de verduras con patata vapor	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Vegetable stew	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración excepto naranja ni melón.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin nueces, mostaza ni sésamo - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos con verduras
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pasta (allergen free) and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias	Mac (pasta sin alérgenos) & cheese (7)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup	Mac (allergen free pasta) & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup (allergen free noodles)	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú ovolacteo vegetariano - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de tofu y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (6,7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced tofu with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Nuggets vegetales con ens. Maíz, tomate y zanahoria (1,6)	Omelette de calabacín con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Vegetarian nuggets with mixed salad	Zucchini omelette with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Tiras de "pollo" vegano con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,6)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de tofu con manzana y puré de patata casero (6,7)	Salchichas vegetales en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (6)
Spanish potato omelette and salad	Vegetarian "chicken" (plant-based) & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Tofu stew with apple and homemade mashed potatoes	Vegetarian sausages in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin pescado - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Pollo al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon chicken with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Ternera con guisantes
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Veal and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin pescado azul - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (7)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Pollo al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, queso, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon chicken with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, cheese, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo a la Milanesa con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,3,6,7,10)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y puré de patata casero (7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Milanesa-style chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and homemade mashed potatoes (7)	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración.			
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

HASTINGS SCHOOL

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

Menú pesquetariano - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	Tortilla de queso c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3,7)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de tofu y taquitos de berenjena y calabacín con tomate y queso (6,7)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Cheese omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced tofu with diced aubergine, zucchini tomato & cheese
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Yogur natural (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Broccoli and "bechamel" sauce	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Omelette de calabacín con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/queso y picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,7,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	Zucchini omelette with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian cheeseburger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Risotto de verduras c/calabacín y puerros (7)	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Vegetable risotto with zucchini and leeks (7)	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Tiras de "pollo" vegano con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,6)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de tofu con manzana y puré de patata casero (6,7)	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Vegetarian "chicken" (plant-based) & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Tofu stew with apple and homemade mashed potatoes	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
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 (S/A) o fruta/ Natural yoghurt or seasonal fruit
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú sin proteína de la leche - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	"Cocido" soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (6,10,11,12)	Tortilla de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (3)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Daditos de pollo y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (no queso)
	Beef meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini omelette with salad (lettuce, tomato, onion)	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Diced chicken with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Mac & cheese (1,3,6,7,10)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & cheese
Magro de cerdo (fresco) (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor	Salmón al estragón (horno) con ens. Maíz, tomate y zanahoria (4)	Denver Omelette (tortilla francesa rellena de pavo, maíz) con lechuga aliñada (3)	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa (ternera) c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (6,10,11,12)
Pork stew with vegetables served with steamed potatoes	Baked tarragon salmon with mixed salad	French omelette stuffed with turkey, corn with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Beef burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato	Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	"Cocido" soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (3,12)	Pollo al horno con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos)	Guiso de pavo con manzana y patata asada	Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)
Spanish potato omelette and salad	Roasted chicken & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with meat, potatoes and carrots	Turkey stew with apple and baked potatoe	Hake fillet in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Grilled pork loin with salad (shredded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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

Menú vegano - NOVEMBER 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**	**SCHOOL HOLIDAYS**
9	10	11	12	13 - Tunisian Friday
OFFICIAL HOLIDAYS	Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos	Paella vegetal (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, tomate triturado)	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Cus cus con verduras (1,3,6,10)
	Green beans & onion, garlic	Vegetarian "paella" (with vegetables)	Home made vegetables soup	Cus cus and vegetables
	Albóndigas vegetales a la jardinera (cebolla, pimientos, tomate) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,7,9)	"Tortilla" de calabacín c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla) (elaborada con harina de garbanzos)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Daditos de tofu y taquitos de berenjena y calabacín con tomate (6)
	Vegetarian meatballs in vegetable sauce (onion, peppers, tomato) with salad	Zucchini "omelette" with chickpea flor & salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Diced tofu with diced aubergine, zucchini tomato
	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
16	17	18	19	20 - American Friday
Brócoli rehogado con ajitos	Lentejas eco estofadas a la Campesina	Arroz integral con salsa casera de tomate	Puré de zanahorias con croutons (1)	Macacarrones salteados con AOVE y albahaca (1,3,6,10)
Sautéed broccoli and garlic	Organic lentils soup & vegetables	Brown rice with homemade tomato sauce	Creamy of carrots soup & croutons	Mac & basil
Falafel en salsa de verduras (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y patata vapor (1,9,10)	Nuggets vegetales con ens. Maíz, tomate y zanahoria (1,6)	"Omelette" (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín con lechuga aliñada	Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras	Hamburguesa vegetal c/picadillo de tomate aliñado c/AOVE y orégano (1,3,9)
Falafel with vegetables served with steamed potatoes	Vegetarian nuggets with mixed salad	Zucchini "omelette" (with chickpea flour) with dressed lettuce	Organic beans & vegetables stew	Vegetarian burger & diced tomato dressed with EVOO and oregano
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
23	24	25	26 - THANKS GIVING	27 - Northern Spanish Friday
Arroz caldoso con calabacín y puerros	Guisantes rehogados con cebollita y ajo	Sopa casera de verduras (patata, zanahoria, puerro) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y boniato (sin queso, nata ni derivados)	Patatas guisadas con verduras (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla)
Soupy rice with zucchini and leeks	Sautéed peas	Home made vegetables soup	Pumpkin and sweet potato soup	Potatoes, vegetables casserole
"Tortilla" (elaborada con harina de garbanzos) española con ensalada de lechuga y tomate (12)	Tiras de "pollo" vegano con ens.mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, maiz) (1,6)	Complemento del cocido (garbanzos ecológicos). Sin carne.	Guiso de tofu con manzana y patata asada	Salchichas vegetales en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (6)
Spanish potato "omelette" (with chickpea flour) and salad	Vegetarian "chicken" (plant-based) & Mediterranean salad	Chick-peas stewed with potatoes and carrots	Tofu stew with apple and baked potatoe	Vegetarian sausages in green sauce (onion, garlic, parsley) and peas
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread	Postre de soja vainilla (6) / Soya dessert
30				
Arroz integral con salsa casera de tomate				
Brown rice with homemade tomato sauce				
Pakoras caseras de verduras con ens. De zanahoria rallada y maíz				
Homemade vegetarian pakoras with salad (shreded carrot and sweet corn)				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.

HASTINGS SCHOOL

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