Primary menu - 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**
kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC	kcal Líp Prot HdC
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, zucchinni, 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
	kcal 401 Líp 20,0 Prot 12,0 HdC 43	kcal 410 Líp 13,3 Prot 10,4 HdC 62	kcal 458 Líp 22,4 Prot 12,1 HdC 52	kcal 409 Líp 22,1 Prot 23,6 HdC 29
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
kcal 385 Líp 12,7 Prot 20,2 HdC 48	kcal 506 Líp 29,1 Prot 28,4 HdC 33	kcal 442 Líp 14,8 Prot 26,2 HdC 51	kcal 459 Líp 9,9 Prot 6,9 HdC 36	kcal 542 Líp 18,1 Prot 21,2 HdC 74
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	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
kcal 545 Líp 14,6 Prot 36,5 HdC 67	kcal 494 Líp 16,0 Prot 20,6 HdC 67	kcal 458 Líp 15,7 Prot 10,8 HdC 69	kcal 468 Líp 12,0 Prot 24,1 HdC 66	kcal 542 Líp 18,1 Prot 21,2 HdC 74
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				
kcal 506 Líp 29,1 Prot 28,4 HdC 33				

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