LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
9	10	11	12	13 - ITALIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	**Lentejas ecológicas** a la campesina (12) Tortilla española (3) Taquitos de tofu con chimichurri (6) *Coliflor al pimentón* *Hummus con crudités* *Ensalada Mediterránea (3,4)* Fruta fresca de temporada kcal 720,4 Lip 23,2 Prot 27,3 HdC 101	Arroz integral con tomate Falafel con salsa de yogur (1,9,10) Fil. de merluza a la andaluza (casera) (1,4,6,10) *Patatas dado al horno (12)* *Tomate asado al orégano* *Ensalada variada* Fruta fresca de temporada kcal 698,6 Lip 27,0 Prot 36,2 HdC 78	Sopa de cocido (1,3,6,10) Complemento del cocido Cocido vegano *Rehogado de verduras de temporada* *Espárragos con mayonesa* *Ensalada mixta con atún (3,4)* Fruta fresca de temporada kcal 760,9 Lip 22,9 Prot 49,7 HdC 89	Ensalada Capresse (7) Lasagna italiana casera (boloñesa con bechamel) (1,3,6,7,10) Lasagna casera vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,6,10) *Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Caponata Siciliana (berenjenas, apio, cebolla, tomate, aceitunas verdes sin hueso) (9)* *Ensalada Verde con aceitunas* Postre casero (1,3,6,7,10) kcal 765,8 Lip 26,5 Prot 48,1 HdC 84
16	17	18	19	20 - ASIAN FRIDAY
Spaghetti integrales carbonara (1,3,6,7,10) Albóndigas de ternera en salsa jardinera (10,11,12) Albóndigas veganas en salsa jardinera (6) *Patatas a las finas hierbas (12)* *Calabaza asada* *Ensalada de la Casa con atún (4)* Fruta fresca de temporada kcal 725,3 Lip 27,8 Prot 27,2 HdC 92	**Judías blancas ecológicas** estofadas con verduras Pincho Moruno Calamares andaluza (1,2,3,4,6,10,14) Salchichas veganas enceboladas (1,6,10) *Patatas dado* *Ratatouille* *Ensalada mixta* Fruta fresca de temporada kcal 697,0 Lip 31,2 Prot 19,9 HdC 84	Crema hortelana (12) Pollo asado al limón Wrap vegano de berenjena, pimiento y patata (1,6,7,10) *Cus-cus (1,6,10)* *Panaché de verduras* *Ensalada de la Casa* Fruta fresca de temporada kcal 743,7 Lip 19,7 Prot 43,8 HdC 98	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con queso (3,7) Calabacín relleno con verdura y Tiras de "pollo" (heura) vegano (1,6,12) *Champiñones al ajillo* *Hummus con crudités* *Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)* Fruta fresca de temporada kcal 655,9 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	Rollitos de Primavera c/salsa agridulce casera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Pollo Kung Pao con vegetales y salsa de soja (no frutos secos) (6) Seitán al estilo Kung Pao con vegetales (no frutos secos) *Ensalada china (6,12)* *Verduras al grill* *Arroz blanco* Postre casero (1,3,6,7,10) kcal 721,3 Lip 23,4 Prot 48,6 HdC 79
23	24	25	26 Thanksgiving!	27 - AMERICAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12) Bacalao con tomate (2,4,14) Tortilla española (3) *Pimientos verdes* *Cus cus (1,6,10)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)* Fruta fresca de temporada kcal 710,5 Lip 25,1 Prot 38,4 HdC 83	Arroz integral 3 Delicias (tortilla, maíz, zanahoria) (3) Pollo en pepitoria (puerro, cebolla, ajo, huevo picado y pan frito) (1,3,6,10) Pakoras caseras vegetales *Patata dado* *Brócoli salteado* *Ensalada de mixta con atún (4)* Fruta fresca de temporada kcal 733,7 Lip 29,5 Prot 42,2 HdC 75	Potaje de garbanzos con espinacas Empanada casera de pisto y prot. vegetal (1,3,5,6,7,8,10,11) Cinta de lomo fresca *Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Salteado de Verduras* *Ensalada variada con huevo (3)* Fruta fresca de temporada kcal 796,6 Lip 31,2 Prot 25,0 HdC 104	Guisantes rehogados con crujiente de bacon Guiso de pavo (carne fresca) en salsa de champiñones Seitán en salsa de champiñones (6,12) *Patata y batata asada (12)* *Coles de bruselas* *Ensalada con vinagreta de frutos rojos* Fruta fresca de temporada kcal 715,8 Lip 29,9 Prot 39,0 HdC 73	Ensalada César con Pollo (1,3,4,6,7,10) Hamburguesa completa (con bacon, lechuga, cebolla y queso) (1,3,6,7,10,11,12) Hamburguesa vegana completa (1,6,12) *Patatas gajo al horno (12)* *Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)* *Ensalada Coleslaw (3,6)* Postre casero (1,3,6,7,10) kcal 716,3 Lip 30,3 Prot 43,0 HdC 68
30				
Sopa casera de picadillo con estrellitas (1,3,6,10) Salmón al horno (4) Filete de pollo a la plancha Hamburguesa de judías blancas con cebolla *Patata vapor (12)* *Espárragos blancos con mahonesa (3,6)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)* Fruta fresca de temporada kcal 710,5 Lip 25,1 Prot 38,4 HdC 83				

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

Menú secundaria - Noviembre 2026

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

HASTINGS SCHOOL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
9	10	11	12	13 - ITALIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	**Lentejas ecológicas** a la campesina (12)	Arroz integral con tomate	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Ensalada Capresse (7)
	Tortilla española (3)	Fil. de merluza a la andaluza (casera sin alérgenos) (4)	Complemento del cocido	Lasagna italiana casera sin gluten
	Coliflor al pimentón *Hummus con crudités* *Ensalada Mediterránea (3,4)*	*Patatas dado al horno (12)* *Tomate asado al orégano* *Ensalada variada*	*Rehogado de verduras de temporada* *Espárragos con mayonesa* *Ensalada mixta con atún (3,4)*	*Pan de ajo sin gluten (7)* *Caponata Siciliana (berenjenas, apio, cebolla, tomate, aceitunas verdes sin hueso) (9)* *Ensalada Verde con aceitunas*
	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero sin alérgenos
16	17	18	19	20 - ASIAN FRIDAY
Spaghetti sin alérgenos carbonara (7)	**Judías blancas ecológicas** estofadas con verduras	Crema hortelana (12)	Judías verdes rehogadas	Arroz blanco salteado con verduras
Albóndigas de ternera en salsa jardinera (10,11,12)	Pincho Moruno	Pollo asado al limón	Tortilla francesa con queso (3,7)	Pollo Kung Pao con vegetales y salsa de soja (no frutos secos) (6)
Patatas a las finas hierbas (12) *Calabaza asada* *Ensalada de la Casa con atún (4)*	*Patatas dado* *Ratatouille* *Ensalada mixta*	*Cus-cus (1,6,10)* *Panaché de verduras* *Ensalada de la Casa*	*Champiñones al ajillo* *Hummus con crudités* *Ensalada de pasta (sin alérgenos)*	*Ensalada china con salsa agridulce (6,12)* *Verduras al grill*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero sin alérgenos
23	24	25	26 Thanksgiving!	27 - AMERICAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Arroz integral 3 Delicias (tortilla, maíz, zanahoria) (3)	Potaje de garbanzos con espinacas	Guisantes rehogados con crujiente de bacon	Ensalada César con Pollo (1,3,4,6,7,10)
Bacalao con tomate (2,4,14)	Pollo en pepitoria (puerro, cebolla, ajo, huevo picado y pan sin gluten frito) (3,6,10,11,13)	Cinta de lomo fresca	Guiso de pavo (carne fresca) en salsa de champiñones	Hamburguesa completa pan sin gluten (con bacon, lechuga, cebolla y queso) (6,7,10,11,13)
Pimientos verdes *Cus cus (1,6,10)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*	*Patata dado* *Brócoli salteado* *Ensalada de mixta con atún (4)*	*Pan de ajo sin gluten (7)* *Salteado de Verduras* *Ensalada variada con huevo (3)*	*Patata y batata asada (12)* *Coles de bruselas* *Ensalada con vinagreta de frutos rojos*	*Patatas gajo al horno (12)* *Cebolla caramelizada* *Ensalada Coleslaw (3,6)*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero sin alérgenos
30				
Sopa casera de picadillo con pasta sin alérgenos				
Salmón al horno (4)				
Patata vapor (12) *Espárragos blancos con mahonesa (3,6)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*				
Fruta fresca de temporada				

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

Menú secundaria sin gluten
Noviembre 2026

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

HASTINGS SCHOOL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
9	10	11	12	13 - ITALIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	**Lentejas ecológicas a la campesina** (12)	**Arroz integral con tomate**	**Sopa casera de verduras** (1,3,6,10)	**Ensalada Capresse** (7)
	Tortilla española (3)	**Falafel con salsa de yogur** (1,9,10)	**Cocido vegano**	**Lasagna casera vegetal (**prot. De guisante o soja text) (1,6,10)
	Coliflor al pimentón *Hummus con crudités* *Ensalada Mediterránea* (3,4)	*Patatas dado al horno (12)* *Tomate asado al orégano* *Ensalada variada*	*Rehogado de verduras de temporada* *Espárragos con mayonesa* *Ensalada mixta con atún (3,4)*	*Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Caponata Siciliana (berenjenas, apio, cebolla, tomate, aceitunas verdes sin hueso) (9)* *Ensalada Verde con aceitunas*
	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
16	17	18	19	20 - ASIAN FRIDAY
Spaghetti integrales Pomodoro (1,3,6,10)	**Judías blancas ecológicas estofadas con verduras**	**Crema hortelana** (12)	**Judías verdes rehogadas**	**Rollitos de Primavera c/salsa agridulce casera** (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Albóndigas veganas en salsa jardinera (6)	**Calamares andaluza** (1,2,3,4,6,10,14)	**Pollo (*) asado al limón**	**Tortilla francesa con queso** (3,7)	**Pollo (*) Kung Pao con vegetales y salsa de soja** (no frutos secos) (6)
Patatas a las finas hierbas (12) *Calabaza asada* *Ensalada de la Casa con atún (4)*	*Patatas dado* *Ratatouille* *Ensalada mixta*	*Cus-cus (1,6,10)* *Panaché de verduras* *Ensalada de la Casa*	*Champiñones al ajillo* *Hummus con crudités* *Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)*	*Ensalada china con salsa agridulce (6,12)* *Verduras al grill* *Arroz blanco*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
23	24	25	26 Thanksgiving!	27 - AMERICAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	**Arroz integral 3 Delicias** (tortilla, maíz, zanahoria) (3)	**Potaje de garbanzos con espinacas**	**Guisantes rehogados (no bacon)**	**Ensalada César con Pollo (*)** (1,3,4,6,7,10)
Bacalao con tomate (2,4,14)	**Pollo (*) en pepitoria** (puerro, cebolla, ajo, huevo picado y pan frito) (1,3,6,10)	**Empanada casera de pisto y prot. vegetal** (1,3,5,6,7,8,10,11)	**Guiso de pavo (*) en salsa de champiñones**	**Hamburguesa vegana completa** (1,6,12)
Pimientos verdes *Cus cus (1,6,10)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*	*Patata dado* *Brócoli salteado* *Ensalada de mixta con atún (4)*	*Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Salteado de Verduras* *Ensalada variada con huevo (3)*	*Patata y batata asada (12)* *Coles de bruselas* *Ensalada con vinagreta de frutos rojos*	*Patatas gajo al horno (12)* *Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)* *Ensalada Coleslaw (3,6)*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
30				
Sopa casera de vegetales con estrellitas (1,3,6,10)				
Salmón al horno (4)				
Patata vapor (12) *Espárragos blancos con mahonesa (3,6)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*				
Fruta fresca de temporada				

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

Menú secundaria Halal
Noviembre 2026

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

HASTINGS SCHOOL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
9	10	11	12	13 - ITALIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	**Lentejas ecológicas** a la campesina (12)	Arroz con verduras	Sopa de cocido (1,3,6,10). Desgrasada	Ensalada Capresse (7)
	Tortilla francesa (3)	Fil. de merluza a la plancha (4)	Cocido vegano	Lasagna italiana casera (sin bechamel) (1,3,6,10)
	Coliflor al pimentón *Hummus con crudités* *Ensalada Mediterránea (3,4)*	*Patatas dado al horno (12)* *Tomate asado al orégano* *Ensalada variada*	*Rehogado de verduras de temporada* *Espárragos* *Ensalada mixta con atún (3,4)*	*Caponata Siciliana (berenjenas, apio, cebolla, tomate, aceitunas verdes sin hueso) (9)* *Ensalada Verde con aceitunas*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
16	17	18	19	20 - ASIAN FRIDAY
Spaghetti integrales carbonara (1,3,6,7,10)	**Judías blancas ecológicas** estofadas con verduras	Crema hortelana (12)	Judías verdes rehogadas	Verduras al grill
Fil. De pescado (salmón) al horno (4)	Pincho Moruno	Pollo asado al limón (retirar piel antes de consumir)	Tortilla francesa con queso (3,7)	Pollo a la plancha con vegetales y salsa de soja (no frutos secos) (6)
Patatas a las finas hierbas (12) *Calabaza asada* *Ensalada de la Casa con atún (4)*	*Patatas dado* *Ratatouille* *Ensalada mixta*	*Cus-cus (1,6,10)* *Panaché de verduras* *Ensalada de la Casa*	*Champiñones al ajillo* *Hummus con crudités* *Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)*	*Ensalada china con salsa agridulce (6,12)* *Verduras al grill* *Arroz blanco*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
23	24	25	26 Thanksgiving!	27 - AMERICAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Arroz integral 3 Delicias (tortilla, maíz, zanahoria) (3)	Potaje de garbanzos con espinacas	Guisantes rehogados (no bacon)	Ensalada César con Pollo (sin salsa) (1,3,4,6,7,10)
Bacalao al horno (2,4,14)	Pollo a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	Guiso de pavo (carne fresca) en salsa de champiñones	Hamburguesa a la plancha con vegetales (10,11,12)
Pimientos verdes *Cus cus (1,6,10)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*	*Patata dado* *Brócoli salteado* *Ensalada de mixta con atún (4)*	*Salteado de Verduras* *Ensalada variada con huevo (3)*	*Patata y batata asada (12)* *Coles de bruselas* *Ensalada con vinagreta de frutos rojos*	*Patatas gajo al horno (12)* *Ensalada Coleslaw (3,6)*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
30				
Sopa casera de picadillo con estrellitas (1,3,6,10)				
Salmón al horno (4)				
Patata vapor (12) *Espárragos blancos* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*				
Fruta fresca de temporada				

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

Menú secundaria hipocalórico Noviembre 2026

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

HASTINGS SCHOOL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
9	10	11	12	13 - ITALIAN FRIDAY
OFFICIAL HOLIDAYS	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Arroz integral con tomate	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Ensalada Capresse (7)
	Tortilla española (3)	Falafel con salsa de yogur (1,9,10)	Cocido vegano	Lasagna casera vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,6,10)
	Coliflor al pimentón *Hummus con crudités* *Ensalada Mediterránea (sin proteína animal)*	*Patatas dado al horno (12)* *Tomate asado al orégano* *Ensalada variada (no proteína animal)*	*Rehogado de verduras de temporada* *Espárragos con mayonesa* *Ensalada mixta (no proteína animal)*	*Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Caponata Siciliana (berenjenas, apio, cebolla, tomate, aceitunas verdes sin hueso) (9)* *Ensalada Verde con aceitunas*
	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
16	17	18	19	20 - ASIAN FRIDAY
Spaghetti integrales Pomodoro (1,3,6,10)	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras	Crema hortelana (12)	Judías verdes rehogadas	Rollitos de Primavera c/salsa agridulce casera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Albóndigas veganas en salsa jardinera (6)	Salchichas veganas encebolladas (1,6,10)	Wrap vegano de berenjena, pimiento y patata (1,6,7,10)	Tortilla francesa con queso (3,7)	Seitán al estilo Kung Pao con vegetales (no frutos secos)
Patatas a las finas hierbas (12) *Calabaza asada* *Ensalada de la Casa (sin proteína animal)*	*Patatas dado* *Ratatouille* *Ensalada mixta (no proteína animal)*	*Cus-cus (1,6,10)* *Panaché de verduras* *Ensalada de la Casa (sin proteína animal)*	*Champiñones al ajillo* *Hummus con crudités* *Ensalada de pasta (1,3,6,10). Sin proteína animal.*	*Ensalada china con salsa agridulce (6,12)* *Verduras al grill* *Arroz blanco*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
23	24	25	26 Thanksgiving!	27 - AMERICAN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Arroz integral 3 Delicias (tortilla, maíz, zanahoria) (3)	Potaje de garbanzos con espinacas	Guisantes rehogados (no bacon)	Ensalada Coleslaw (3,6)
Tortilla española (3)	Pakoras caseras vegetales	Empanada casera de pisto y prot. vegetal (1,3,5,6,7,8,10,11)	Seitán en salsa de champiñones (6,12)	Hamburguesa vegana completa (1,6,12)
Pimientos verdes *Cus cus (1,6,10)* *Ensalada 4 estaciones con mostaza (10)*	*Patata dado* *Brócoli salteado* *Ensalada de mixta (sin proteína animal)*	*Pan de ajo (1,6,7,10,11)* *Salteado de Verduras* *Ensalada variada (no huevo ni atún)*	*Patata y batata asada (12)* *Coles de bruselas* *Ensalada con vinagreta de frutos rojos*	*Patatas gajo al horno (12)* *Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)*
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre casero (1,3,6,7,10)
30				
Sopa casera de vegetales con estrellitas (1,3,6,10)				
Hamburguesa de judías blancas con cebolla				
Patata vapor (12) *Espárragos blancos con mahonesa (3,6)* *Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)*				
Fruta fresca de temporada				

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

Menú secundaria ovolacteo vegetariano
Noviembre 2026

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

HASTINGS SCHOOL