



	MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES																																		
	1								2								3								4																																		
	Macarrones salteados con ajito y perejil (1,3,6,10)								Garbanzos a la Riojana (6,12)								Paella mixta								Ensalada César (1,3,4,6,7,10)																																		
	Pollo con tomate								Omelette de queso (3,7)								Filete de merluza a la andaluza con alioli (1,4,6,10)								Hamburguesa de ternera completa al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (1,3,5,6,7,8,10,11,12)																																		
	Falafel con salsa de yogur (1,6,7)								Salmón al horno (4)								Fajitas de seitán y verduras asadas (1,6)								Hamburguesa vegetal completa (tomate, lechuga, cebolla, queso) (1,6,7,10,11)																																		
Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada Mediterranea (3,4)								Verduras de temporada a la parrilla Patatas asada (12) Ensalada de la casa								Patatas dado (12) Judías verdes rehogadas Ensalada del Cheff								Aritos de cebolla (1,6,10) Batata Ensalada Coleslaw (3,6)																																			
Fruta fresca de temporada								Fruta fresca de temporada								Postre lácteo (7)								Bizcocho casero (1,3,6,7,10)																																			
kcal 765,7 Lip 34,8 Prot 31,2 HdC 82								kcal 695,3 Lip 20,4 Prot 26,4 HdC 102								kcal 681,2 Lip 27,3 Prot 27,3 HdC 82								kcal 989,8 Lip 40,0 Prot 35,5 HdC 122																																			
LUNES																																																											
7								8								9								10								11																											
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS																											
kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC																																			
14								15								16								17								18																											
SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								SCHOOL HOLIDAYS								OFFICIAL HOLIDAYS								OFFICIAL HOLIDAYS																											
kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC								kcal Lip Prot HdC																																			
21								22								23								24								25																											
Macarrones con chorizo (1,3,6,10)								Menestra de verduras rehogadas								Judías blancas ecológicas a la jardinera (12)								Pisto con huevo (3)								Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,10,14)																											
Surtido de croquetas y empanadillas (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Filete merluza al horno (4) Calabacín relleno de proteína vegetal (6)								Tortilla de patata (3) Hamburguesa vegetal (1,6,7,10,11)								Filete de pollo Buñuelos de Bacalao (1,2,3,4,6,7,10,14) Tofu con verduras y chili (1,6)								Hamburguesa de ternera al plato con cebolla caramelizada (6,10,11,12) Tiras de "pollo" veganas (6)								Pollo al curry (7) Seitan al curry (1,6; elaborado con caldo vegetal)																											
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)								Cous cous (1,6,10) Espárragos blancos Ensalada capresse con orégano (7)								Pimientos rojos asados Coliflor rebozada (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Ensalada variada								Patatas cuadradillo (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada del cheff								Arroz blanco Wok de verduras con salsa de soja (6) Ensalada oriental (6)																											
Fruta fresca de temporada								Fruta fresca de temporada								Fruta fresca de temporada								Postre lácteo (7)								Postre casero (1,3,6,7,10)																											
kcal 841,3 Lip 35,2 Prot 28,8 HdC 102								kcal 707,5 Lip 25,9 Prot 18,9 HdC 100								kcal 790,7 Lip 20,9 Prot 25,6 HdC 125								kcal 714,6 Lip 42,6 Prot 24,0 HdC 59								kcal 771,7 Lip 24,7 Prot 47,5 HdC 90																											
28								29								30								Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos (valoración de los platos principales del menú). Utilización de legumbres de producción ecológica. Agua como bebida en el menú. <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfritos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td></tr></table>								1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfritos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																																																					
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																																																					
8	9	10	11	12	13	14																																																					
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfritos	Altramuzes	Moluscos																																																					
Risotto de champiñones y bacon (7)								Sopa de cocido (1,3,6,10)								Pasta alla Amatriciana (bacon, queso, tomate, sal y pimienta) (1,3,6,7,10)																																											
Cazón adobado (1,4,6,10) Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6)								Complemento del cocido Cocido vegano (1,6,10)								Pollo a las finas hierbas Pastel de calabaza y carne vegana (6)																																											
Brócoli rehogado Batata asada Ensalada Mediterránea (3,4)								Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6)								Pan de ajo (1,6,7,10) Grill de verduras de temporada Ensalada del Cheff																																											
Fruta fresca de temporada								Fruta fresca de temporada								Fruta fresca de temporada																																											
kcal 871,0 Lip 30,9 Prot 31,8 HdC 116								kcal 716,6 Lip 23,9 Prot 24,1 HdC 101								kcal 833,4 Lip 20,3 Prot 38,2 HdC 124																																											

Menú secundaria - Abril 2025



 HASTINGS SCHOOL	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																														
	1		2		3		4																														
	Macarrones salteados con ajito y perejil (1,3,6,10)		<u>Garbanzos estofados con verduras (6,12)</u>		<u>Paella vegetal</u>		Ensalada César (1,3,4,6,7,10)																														
	Pollo con tomate		Omelette de queso (3,7)		Filete de merluza a la andaluza con alioli (1,4,6,10)		<u>Hamburguesa (carne picada certificada Halal) al grill con tomate, lechuga, cebolla y queso (1,3,6,10)</u>																														
	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada Mediterranea (3,4)		Verduras de temporada a la parrilla Patatas asada (12) Ensalada de la casa		Patatas dado (12) Judias verdes rehogadas Ensalada del Cheff		Aritos de cebolla (1,6,10) Sweet potatoes Ensalada Coleslaw (3,6)																														
	Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7)		Bizcocho casero (1,3,6,7,10)																														
LUNES		8		9		10		11																													
7																																					
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS																													
14		15		16		17		18																													
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		OFFICIAL HOLIDAYS		OFFICIAL HOLIDAYS																													
21		22		23		24		25																													
<u>Macarrones con tomate (1,3,6,10)</u>		Menestra de verduras rehogadas		Judias blancas ecológicas a la jardinera (12)		Pisto con huevo (3)		Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,10,14)																													
<u>Surtido de croquetas (no jamón) y empanadillas (1,2,3,4,6,7,8,9,14)</u>		Tortilla de patata (3)		Buñuelos de Bacalao (1,2,3,4,6,7,10,14)		<u>Hamburguesa casera (carne picada certificado Halal) con cebolla, caramelizada (1,3,6,10)</u>		Pollo al curry (7)																													
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)		Cous cous (1,6,10) Espárragos blancos Ensalada capresse con orégano (7)		Pimientos rojos asados Coliflor rebozada (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Ensalada variada		Patatas cuadradillo (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada del cheff		Arroz blanco Wok de verduras con salsa de soja (6) Ensalada oriental (6)																													
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Postre lácteo (7)		Postre casero (1,3,6,7,10)																													
28		29		30		Utilización de legumbres de producción ecológica. Agua como bebida en el menú. <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td></tr></table>				1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6					7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja					Leche																											
8	9	10	11	12	13					14																											
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes					Moluscos																											
<u>Risotto de champiñones (7)</u>		<u>Sopa casera de verduras (1,3,6,10)</u>		<u>Pasta con tomate y queso queso (sal y pimienta) (1,3,6,7,10)</u>																																	
Cazón adobado (1,4,6,10)		Cocido vegano (1,6,10)		Pollo a las finas hierbas																																	
Brocoli rehogado Batata asada Ensalada Mediterránea (3,4)		Rapollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6)		Pan de ajo (1,6,7,10) Grill de verduras de temporada Ensalada del Cheff																																	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																																	

Menú secundaria sin carne de cerdo - Abril 2025

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



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																													
	1	2	3	4																													
	Macarrones sin alérgenos salteados con ajito y perejil.	Garbanzos a la Riojana (6,12)	Paella mixta	Ensalada César (pan sin gluten; 3,4,6,7,10)																													
	Pollo con tomate	Omelette de queso (3,7)	Filete de merluza a la andaluza (elaborada con harina de maíz) con alioli (4)	Hamburguesa casera (picada de ternera) al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (6,7,10,11). Pan sin gluten.																													
	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada Mediterranea (3,4)	Verduras de temporada a la parrilla Patatas asada (12) Ensalada de la casa	Patatas dado (12) Judías verdes rehogadas Ensalada del Cheff	Ajititos de cebolla caseros sin alérgenos Sweet potatoes Ensalada Coleslaw (3,6)																													
	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Bizcocho casero sin alérgenos																													
LUNES	7	8	9	10	11																												
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS																												
14	15	16	17	18																													
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS																													
21	22	23	24	25																													
Macarrones sin alérgenos con chorizo.	Menestra de verduras rehogadas	Judías blancas ecológicas a la jardinera (12)	Pisto con huevo (3)	Arroz blanco con tomate																													
Filete merluza al horno (4)	Tortilla de patata (3)	Filete de pollo	Hamburguesa de ternera al plato con cebolla caramelizada (6,10,11,12)	Pollo al curry (7)																													
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Cous cous (sin gluten) Espárragos blancos Ensalada capresse con orégano (7)	Pimientos rojos asados Coliflor rebozada casera (sin alérgenos; harina de maíz) Ensalada variada	Patatas cuadradillo (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada del cheff	Espárragos blancos Wok de verduras con salsa de soja (6) Ensalada oriental (6)																													
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero sin alérgenos																													
28	29	30	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td></tr></table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
1	2	3				4	5	6	7																								
Gluten	Crustáceos	Huevos				Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																								
8	9	10				11	12	13	14																								
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza				Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																								
Risotto de champiñones y bacon (7)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Pasta sin alérgenos alla Amatriciana (bacon, queso, tomate, sal y pimienta)																															
Cazón adobado (4; casero con harina de maíz)	Complemento del cocido	Pollo a las finas hierbas																															
Brócoli rehogado Batata asada Ensalada Mediterránea (3,4)	Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6)	Pan sin gluten de ajo (elaboración casera) Grill de verduras de temporada Ensalada del Cheff																															
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada																															

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Macarrones salteados con ajo y pimiento (1,3,6,10)	Garbanzos estofados con verduras (6,12)	Paella vegetal	Ensalada (sin salsa César) (1,7,10)
	Filete de pollo a la plancha	Salmón al horno (4)	Filete de merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de ternera al grill con, tomate, lechuga, cebolla (16,10,11,12)
	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada Mediterránea (3,4)	Verduras de temporada a la parrilla Patatas asada (12) Ensalada de la casa	Patatas dadas (12) al horno Judías verdes rehogadas Ensalada del Chef	Sweet potatoes Ensalada (sin salsa)
LUNES	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Bizcocho casero (1,3,6,7,10)
7	8	9	10	11
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
14	15	16	17	18
SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS	OFFICIAL HOLIDAYS
21	22	23	24	25
Brócoli salteados con ajitos	Menestra de verduras rehogadas	Coliflor al pimentón (salteada)	Calabacín a la plancha con especias	Wok de verduras a la plancha
Filete de merluza al horno (4)	Tortilla francesa (3)	Filete de pollo	Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla a la plancha (6,10,11,12)	Filete de pollo a la plancha con toque de curry
Ensalada de pasta Ensalada con huevo duro (3)	Cous-cous (1,6,10) Espárragos blancos Ensalada caprese con orégano (7)	Pimientos rojos asados Espárragos blancos Ensalada variada	Patatas cuadradas al horno (12) Ensalada del Chef	Arroz blanco Espárragos blancos Ensalada oriental (6)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7)	Postre casero (1,3,6,7,10)
28	29	30	Utilización de legumbres de producción ecológica. Agua como bebida en el menú.	
Brócoli rehogado	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)	Grill de verduras de temporada		
Cazón a la plancha (4)	Cocido vegano (1,6,10)	Pollo a las finas hierbas		
Brócoli rehogado Batata asada Ensalada Mediterránea (3,4)	Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada (sin salsa)	Espárragos blancos Ensalada del Chef		
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada		

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

Menú secundaria bajo en grasas - Abril 2025