



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

FESTIVO

3

Arroz salteado con verduras
Filete de pollo con lechuga y zanahoria
Yogur desnatado y pan
Sautéed rice with vegetables
Chicken steak with lettuce & carrot
Low-fat yoghurt and bread
Kcal:732 Hc:82 Pro:35 Lip:30

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Stewed white beans
Omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn
Fruit and bread
Kcal:520 Hc:72 Pro:26 Lip:16

5

Pasta rehogada
Palometa a la plancha con verduras
Fruta y pan
Braised pasta
Pomfret with vegetables
Fruit and bread
Kcal:794 Hc:103 Pro:40 Lip:28

6

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread
Kcal:555 Hc:91 Pro:30 Lip:10

9

Lentejas con arroz
Bacalao a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Lentils with rice
Donostia-style codfish with lettuce salad with tomato & sweetcorn
Fruit and bread
Kcal:689 Hc:77 Pro:41 Lip:25

10

Sopa de ave
Pollo asado al romero con patatas al vapor
Fruta y pan
Chicken soup
Rosemary roasted chicken with steamed potatoes
Fruit and bread
Kcal:604 Hc:75 Pro:28 Lip:25

11

Espaguetis al ajillo
Huevos revueltos con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Spaghetti with garlic
Scrambled eggs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)
Fruit and bread
Kcal:595 Hc:94 Pro:30 Lip:16

12

Guisantes salteados
Hamburguesa a la plancha con ensalada
Fruta y pan
Sautéed peas
Grilled hamburger with salad
Fruit and bread
Kcal:602 Hc:67 Pro:21 Lip:15

13

Arroz con verduras
Ventresca de merluza al horno con lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan
Rice with vegetable
Baked hake with lettuce & tomatoes
Low-fat yoghurt and bread
Kcal:652 Hc:85 Pro:34 Lip:21

16

Crema de espárragos
Pollo a la plancha con lechuga y zanahoria
Yogur desnatado y pan
Cream of asparagus
Grilled chicken with lettuce & carrot
Low-fat yoghurt and bread
Kcal:499 Hc:44 Pro:34 Lip:22

17

Patatas con verduras
Caella a la plancha con lechuga y tomate
Fruta y pan
Potatoes with vegetables
Grilled blue shark with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
Kcal:598 Hc:61 Pro:30 Lip:27

18

Alubias pintas estofadas
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes
Fruit and bread
Kcal:545 Hc:94 Pro:31 Lip:8

19

Coditos rehogados
Tortilla francesa con menestra
Fruta y pan
Sautéed pasta
Omelette with menestra
Fruit and bread
Kcal:549 Hc:96 Pro:23 Lip:10

20

Lentejas a la jardinera
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Vegetables lentils
Hake in green sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn
Fruit and bread
Kcal:706 Hc:85 Pro:43 Lip:24

23

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Vegetables (potatoe, carrot, green bean)
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread
Kcal:405 Hc:56 Pro:27 Lip:10

24

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Yogur desnatado y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Low-fat yoghurt and bread
Kcal:551 Hc:78 Pro:37 Lip:12

25

Pasta rehogada
Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)
Fruta y pan
Braised pasta
Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots)
Fruit and bread
Kcal:577 Hc:89 Pro:22 Lip:17

26

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor
Fruta y pan
Vegetable cream
Baked chicken drumsticks with steamed potatoes
Fruit and bread
Kcal:640 Hc:78 Pro:30 Lip:25

27

Arroz salteado con verduras
Merluza al horno con lechuga y palitos de cangrejo
Fruta y pan
Sautéed rice with vegetables
Baked hake with lettuce & crab sticks
Fruit and bread
Kcal:680 Hc:98 Pro:34 Lip:17

30

FESTIVO