



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

FESTIVO

3

Arroz con tomate
Filete de pollo con lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Chicken steak with lettuce & carrot
Soybean yoghurt and bread
Kcal:779 Hc:93 Pro:30 Lip:33

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla de atún con ensalada de lechuga,
tomate y maíz
Fruta y pan
Stewed white beans
Tuna omelette with lettuce salad with
tomato & sweetcorn
Fruit and bread
Kcal:637 Hc:72 Pro:28 Lip:28

5

Pasta con tomate
Palometa al horno con pisto
Fruta y pan
Pasta with tomato sauce
Baked pomfret with ratatouille
Fruit and bread
Kcal:757 Hc:98 Pro:39 Lip:25

6

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
Kcal:632 Hc:91 Pro:34 Lip:17

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 pasta
Pollo asado al romero con patatas fritas
Fruta y pan
Pasta soup
Rosemary roasted chicken with french
fries
Fruit and bread
Kcal:662 Hc:68 Pro:29 Lip:32

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 tomate
Ventresca de merluza al horno con
lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Baked hake with lettuce & tomatoes
Soybean yoghurt and bread
Kcal:682 Hc:93 Pro:29 Lip:22

16

Crema de espárragos
Escalope casero con lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan
Cream of asparagus
Homemade escalope with lettuce & carrot
Soybean yoghurt and bread
Kcal:510 Hc:62 Pro:21 Lip:13

17

Patatas a la riojana
Cazón adobado con lechuga y tomate
Fruta y pan
Riojana style potatoes
Pickled dogfish with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
Kcal:648 Hc:67 Pro:28 Lip:31

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 con tomate
Tortilla francesa con menestra
Fruta y pan
Pasta with tomato sauce
Omelette with menestra
Fruit and bread
Kcal:654 Hc:96 Pro:23 Lip:21

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)
Salchichas frescas al horno con ensalada
verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Vegetables (potatoe, carrot, green bean)
Baked fresh sausage with green salad
(lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread
Kcal:583 Hc:56 Pro:19 Lip:33

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur de soja y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Soybean yoghurt and bread
Kcal:664 Hc:92 Pro:36 Lip:19

25

Fideuá
Huevos revueltos con picadillo con
ensalada hortelana (lechuga, tomate y
zanahoria)
Fruta y pan
Fideua (fine paella)
Mixed meat with egg with salad (lettuce,
tomatoes & carrots)
Fruit and bread
Kcal:707 Hc:85 Pro:37 Lip:25

26

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas
panaderas
Fruta y pan
Vegetable cream
Baked chicken drumsticks with poor man's
potatoes
Fruit and bread
Kcal:667 Hc:72 Pro:29 Lip:30

27

Arroz con tomate
Merluza al horno con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked hake with lettuce & carrot
Fruit and bread
Kcal:651 Hc:93 Pro:27 Lip:21

30

FESTIVO