



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limon
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

7

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

8

FESTIVO

Sopa minestrone
Ternera a la española con guisantes
Pan
Fruta fresca variada

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

9

Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

10

Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate
Filete de ternera en salsa con champiñones
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

13

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

14

Lentejas con calabaza
Pollo asado
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

15

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

16

Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

17

Patatas a la Riojana
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

754,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:28,7g - HC:83,4g
AGS:8,7g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g

20

Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

21

Menestra de verduras con patatas salteadas
Salchichas de cerdo con tomate
Pan
Fruta fresca variada

691,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,9g - HC:62,9g
AGS:9,0g - Azúcares:24,7g - Sal:4,0g

22

Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

23

Coliflor a la gallega
Ternera a la española con guisantes
Pan integral
Fruta fresca variada

581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g
AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g

24

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

27

Judías verdes con patatas salteadas
Lomo adobado al horno
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

546,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,1g - HC:50,0g
AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

28

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Pan integral
Fruta fresca variada

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

29

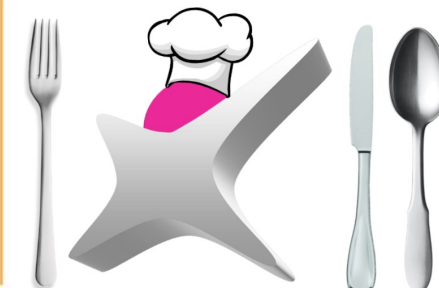
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

30

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Toki Alai
Herri Ikastetxea Colegio Publico


6
Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limon
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

7
Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

8
FESTIVO

9
Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada 


646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

10
Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga , manzana y maíz
Pan
Melón


722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g
AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g

13
Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

14
Lentejas con calabaza
Pollo asado
Asadillo de pimientos rojos
Pan 
Fruta fresca variada

829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

15
Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan 
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

16
Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral 
Yogur natural ECO 

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

17
Patatas estofadas con verduras
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g
AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g

20
Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada


636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

21
Menestra de verduras con patatas
salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

22
Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

23
Coliflor a la gallega
Ternera a la española con guisantes
Pan integral
Fruta fresca variada 


581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g
AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g

24
Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

27
Judías verdes con patatas salteadas
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada


656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g
AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

28
Garbanzos con quinoa
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan integral 
Fruta fresca variada

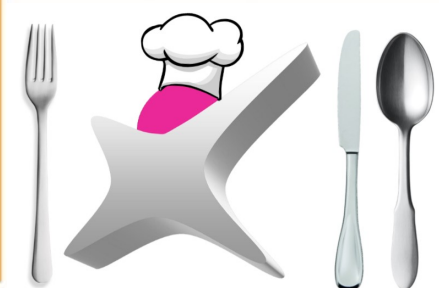
730,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:86,5g
AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

29
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

30
Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO 

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

Crema de hortalizas
Arroz con salsa de tomate
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

7

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada


699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

8

Sopa minestrone
Hamburguesa vegetal a la plancha
Guisantes
Pan
Fruta fresca variada


628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

9

Crema de hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca variada 

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

10

Acelgas con patatas salteadas
Alubias con zanahoria
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural 


663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

13

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

14

Sopa de verduras con arroz
Lentejas con calabaza
Asadillo de pimientos rojos 
Pan
Fruta fresca variada

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

15

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja texturizada 
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

16

Espinacas salteadas con patatas
Garbanzos con verduras
Ensalada de tomate
Pan integral 
Yogur natural ECO

741,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,1g - HC:92,3g
AGS:4,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,0g

17

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

20

Crema de calabacín
Lentejas estofadas
Pan
Fruta fresca variada

607,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,3g - HC:90,8g
AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,1g

21

Menestra de verduras con patatas salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada


619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

22

Sopa de verduras con fideos
Alubias pintas con verduras
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

660,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,9g - HC:96,6g
AGS:3,2g - Azúcares:13,7g - Sal:4,3g

23

Coliflor a la gallega
Espirales con calabacín
Guisantes
Pan integral 
Fruta fresca variada

749,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:15,8g - HC:120,5g
AGS:2,7g - Azúcares:27,5g - Sal:1,5g

24

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

27

Judías verdes con patatas salteadas
Arroz con verduras
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

28

Ensalada variada con aceitunas
Garbanzos con quinoa
Pan integral
Fruta fresca variada


644,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:17,4g - HC:88,6g
AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,7g

29

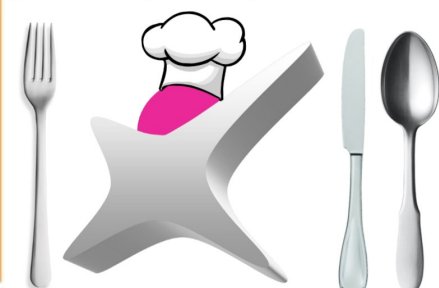
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

30

Sopa de verduras con fideos
Guisantes con zanahoria y patata hervidos
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO 

548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6
Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limon
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g


7
Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

8
FESTIVO

Sopa minestrone
Hamburguesa vegetal a la plancha
Guisantes
Pan
Fruta fresca variada

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

9
Crema de hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca variada 


640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

10
Champiñones salteados con cebolla y zanahoria
Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g
AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g

13
Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

14
Sopa de verduras con arroz
Lentejas con calabaza
Asadillo de pimientos rojos
Pan 
Fruta fresca variada

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

15
Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja texturizada 
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

16
Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO 

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

17
Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

20
Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada


636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

21
Menestra de verduras con patatas salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

22
Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

23
Coliflor a la gallega
Espirales con calabacín 
Pan integral
Fruta fresca variada


682,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,6g - HC:115,5g
AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,2g

24
Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

27
Judías verdes con patatas salteadas
Arroz con verduras
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada


712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

28
Garbanzos con quinoa 
Merluza a la donostiarra
Pan integral
Fruta fresca variada

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

29
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

30
Sopa de verduras con fideos
Empanadillas de atún 
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

