



SERVICIOS  
HOSTELEROS  
A COLECTIVIDADES



## CEIPSO SAN SEBASTIÁN

Noviembre / November  
Vegano

Lunes / Monday 1	Fiesta / Holiday	Martes / Tuesday 2	Arroz con salsa de verduras / Rice with vegetables sauce Hamburguesa vegetal / Veggie burger Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 3	Guisantes rehogados / Peas Quinoa con champiñones / Quinoa with mushrooms Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 4	Sopa de cocido con fideos de arroz / Rice noodle soup Garbanzos y verdura / Cheakpea and vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 5	Macarrones de arroz con tomate / Rice pasta with tomato Lentejas a la hortelana / Lentils with vegetables Natillas de soja / Soya custard Pan integral / Wholemeal bread
	Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: 694 Proteínas: 25,3g Grasas: 19,4g AGS: 3,3g Carbohidratos: 98,6g Azúcares: 21,2g		Kcal: 614 Proteínas: 27,3g Grasas: 23,6g AGS: 4,4g Carbohidratos: 62,6g Azúcares: 25,3g		Kcal: 638 Proteínas: 31,2g Grasas: 14,5g AGS: 3,1g Carbohidratos: 87,7g Azúcares: 19,7g		Kcal: 713 Proteínas: 25,5g Grasas: 18,6g AGS: 4,3g Carbohidratos: 103g Azúcares: 24,2g
Lunes / Monday 8	Judías verdes rehogadas / Green beans Garbanzos con pimientos / Cheakpea with peppers Patatas dado / Potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 9	Espaguetis de maíz con tomate / Corn spaghetti with tomato Judías pintas con puerros / Pinto beans Zanahoria baby / Carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 10	Coliflor a la gallega / Galician couiflower Lentejas jardinera / Lentils Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 11	Empedrado de judías / Pinto beans with rice Pisto de verduras / Vegetables Calabacín rebozado / Zucchini Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 12	Porrusalda (Sopa de puerro, patata, zanahoria sin pollo) / Soup with leek, potatoe, carrot Quinoa con espinacas / Quinoa with spinach Ensalada con tomate / Salad with tomato Yogur de soja / Soya yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 624 Proteínas: 20g Grasas: 14,5g AGS: 12,1g Carbohidratos: 93,9g Azúcares: 24,1g		Kcal: 689 Proteínas: 25,5g Grasas: 19g AGS: 2,3g Carbohidratos: 95,3g Azúcares: 21,1g		Kcal: 679 Proteínas: 23g Grasas: 22,3g AGS: 3g Carbohidratos: 85,7g Azúcares: 26,1g		Kcal: 612 Proteínas: 18,4g Grasas: 27,7g AGS: 2,6g Carbohidratos: 76,6g Azúcares: 21,4g		Kcal: 607 Proteínas: 22,9g Grasas: 25,9g AGS: 4,1g Carbohidratos: 65,6g Azúcares: 13,7g
Lunes / Monday 15	Cous cous con brócoli y zanahoria / Cous cous with broccoli and carrot Hamburguesa vegetal / Veggie burger Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 16	Lentejas con pisto / Lentils with vegetables Espinacas al ajillo / Spinach with garlic Patata asada / Roast potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 17	Paella de verduras / Rice with vegetables Alubias con calabacín y berenjena / White beans with zucchini and eggplant Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 18	Garbanzos guisados sin chorizo / Cheakpeas Patatas panadera con cebolla y pimientos / Potatoes with onion and peppers Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 19	<b>DÍA INTERNACIONAL DEL NIÑO / INTERNATIONAL CHILDREN'S DAY</b> Sopa de fideos de arroz / Rice noodle soup Judías pintas con tomate y champiñón / Pinto beans Puré de patata y coliflor / Potatoes and couiflower cream Yogur de soja / Soya yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 608 Proteínas: 27,2g Grasas: 17,4g AGS: 3g Carbohidratos: 78,1g Azúcares: 21,1g		Kcal: 687 Proteínas: 24,9g Grasas: 23,5g AGS: 5,6g Carbohidratos: 84,4g Azúcares: 19,8g		Kcal: 711 Proteínas: 27,3g Grasas: 19,6g AGS: 3g Carbohidratos: 102g Azúcares: 20,6g		Kcal: 614 Proteínas: 21,6g Grasas: 23,5g AGS: 4,4g Carbohidratos: 64g Azúcares: 23,6g		Kcal: 623 Proteínas: 26,2g Grasas: 11,3g AGS: 3,5g Carbohidratos: 95,4g Azúcares: 16,9g
Lunes / Monday 22	Arroz tres delicias sin jamón ni tortilla / Rice three delights Garbanzos rehogados con puerro / Cheakpeas with leeks Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 23	Brócoli encebollado / Broccoli with onions Hamburguesa vegetal / Veggie burger Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 24	Judías blancas guisadas sin chorizo / White beans without chorizo Arroz con tomate y pimientos / Rice with tomato and peppers Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 25	<b>DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS / THANKSGIVIG DAY</b> Macarrones de arroz con salsa de calabaza / Rice macaroni with pumking sauce Lentejas con espinacas / Lentils with spinach Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Compota de manzana / Stewed apple Pan / Bread	Viernes / Friday 26	Sopa de cocido con fideos de arroz / Rice noodle soup Garbanzos y verdura / Cheakpea and vegetables Yogur de soja / Soya yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 642 Proteínas: 23,9g Grasas: 11,6g AGS: 1,5g Carbohidratos: 101g Azúcares: 24,9g		Kcal: 606 Proteínas: 31,9g Grasas: 30,8g AGS: 6,9g Carbohidratos: 44,9g Azúcares: 18,6g		Kcal: 646 Proteínas: 29,8g Grasas: 27,7g AGS: 6,7g Carbohidratos: 61,1g Azúcares: 21,8g		Kcal: 692 Proteínas: 30,6g Grasas: 18,8g AGS: 2,7g Carbohidratos: 94,1g Azúcares: 27,1g		Kcal: 659 Proteínas: 35,7g Grasas: 17,6g AGS: 4,9g Carbohidratos: 82,5g Azúcares: 14,5g
Lunes / Monday 29	Arroz murciano / Rice with peas, carrot and green beans Alubias rehogadas / White beans Berenjena / Eggplnat Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 30	Lentejas sin chorizo / Lentils without chorizo Coliflor con patata / Cauliflower with potatoes Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kcal: 536 Proteínas: 20,6g Grasas: 12,8g AGS: 2g Carbohidratos: 99,2g Azúcares: 21,1g		Kcal: 670 Proteínas: 23g Grasas: 21,3g AGS: 4,3g Carbohidratos: 87,5g Azúcares: 31,8g		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares: