NOVEMBER
Deutsche Schule San Sebastian

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2 **- FEIERTAG**	3 621,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,1g - HC:60,1g **Geflügelbrühe mit Nudeln (1,**3,6,10**)** **. Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse** **. Obst**	4 780,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:43,5g - HC:68g **. Grüner Salat mit Thunfisch, Tomaten, Möhren und Oliven (4,2,14)** **. Kartoffelomelett mit Tomatensoße (3)** **. Naturyoghurt (7)**	5 718,4Kcal - Prot:48g - Lip:24,3g - HC:70g **. Weißer Bohneneintopf mit Möhren** **. Brachsenmakrele in grüner Soße (1,4,**6,10,14**)** **. Obst**	6 878,5Kcal - Prot:54,5g - Lip:30,3g - HC:89,8g **. Vollkornnudeln mit Emmentaler (1,7,**3,6,10**)** **. Hähnchenschenkel mit Hirse** (1,6,8,11) **. Obst**
9 762,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:41,5g - HC:63,6g **. Kürbiscremesuppe** **. Schinken-Käse-Happen mit Blattsalat (1,3,7)** **. Obst**	10 894Kcal - Prot:43g - Lip:35g - HC:92g **. Vollkorn-Paella mit Gemüse (**7,12**)** **. Schweinerücken mit rotem Paprikagemüse** **. Obst**	11 722,1Kcal - Prot:35g - Lip:38,3g - HC:61,4g **. Gemüseeintopf** **. Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Käse mit Quittengelee (7)**	12 669,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:28,5g - HC:57g **. Nudelsalat mit Tomaten, Möhren und Oliven (1,**3,6,10**)** **. Kabeljau-Omelett mit Salat (3,4,**2,14**)** **. Obst**	13 775Kcal - Prot:41g - Lip:27g - HC:85g **. Kirchererbsen mit Gemüse** **. Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1)** **. Obst**
16 882Kcal - Prot:41,3g - Lip:38,4g - HC:84,6g **. Gemischter Salat (3,4,**2,14**)** **. Hackfleisch-Lasagne (1,6,7,**2,3,4,10,14**)** **. Obst**	17 851Kcal - Prot:50,9g - Lip:36,2g - HC:48g **. Pintobohnen mit Gemüse** **. Gebratener Lachs in Zitronensoße (4)** **. Obst**	18 638,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:24,4g - HC:61,6g **. Lauch-Kartoffelsuppe mit Croutons (1)** **. Gebratene Putenbrust mit Tomatensalat** **. Obst**	19 836,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:36,3g - HC:84,8g **. Vollkornnudeln mit Emmentaler (1,7,**3,6,10**)** **. Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse** **. Obst**	20 645,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:32,9g - HC:64,75g **. Broccoli mit gebratenem Knoblauch** **. Kartoffelomelett mit Salat (3)** **. Glas Milch (7)**
23 664,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:30,6g - HC:52,8g **. Bohnen-Kartoffelgemüse** **. Schweinerücken mit salad** **. Obst**	24 671Kcal - Prot:44,5g - Lip:21,6g - HC:65,69g **. Erbsencremesuppe** **. Thunfisch mit Tomate (4)** **. Obst**	25 836,2Kcal - Prot:40,9g - Lip:37g - HC:88,15g **. Reissalat mit Möhren, Tomate, Thunfisch und Oliven (4,**2,14**)** **. Gebratenes Putenfleisch in Gemüsesoße** **. Naturyoghurt (7)**	26 782,9Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,3g - HC:73,7g **. Linseneintopf mit Gemüse** (1) **. Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Obst**	27 603,4Kcal - Prot:55,7g - Lip:21,9g - HC:36,2g **. Fischsuppe (1,4,**2,6,10,14**)** **. Hähnchenschenkel mit Tomatensalat** **. Obst**
30 769,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,2g - HC:47,6g **. Zucchinicremesuppe** **. Schweinerücken mit rotem Paprikagemüse** **. Vanillecreme (1,3,6,7,**11**)**				

Ökologisch Vollkornbrot *(1,6)* Frisch

Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)

Allergenleitfaden: 1-Gluten; 2-Krustentiere; 3-Ei; 4-Fisch; 5-Erdnuss; 6-Soja; 7-Milch; 8-Nüsse; 9-Sellerie; 10-Senf; 11-Sesam; 12-Sulfite; 13-Altramuces; 14-Weichtiere

AZAROA
Deutsche Schule San Sebastian

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 **- JAI EGUNA**	3 621,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,1g - HC:60,1g **. Hegazti zopa fideoekin (1,**3,6,10**)** **. Txahal xerra plantxan piperrekin** **. Fruta**	4 780,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:43,5g - HC:68g **. Letxuga, hegaluze, tomate, azenario eta oliba entsalada (4,**2,14**)** **. Patata tortila labean tomate saltsarekin (3)** **. Jogurt naturala (7)**	5 718,4Kcal - Prot:48g - Lip:24,3g - HC:70g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Palometa labean saltsa berdean (1,4,**6,10,14**)** **. Fruta**	6 878,5Kcal - Prot:54,5g - Lip:30,3g - HC:89,8g **. Bihi osoko pasta tomate eta gaztarekin (1,7,**3,6,10**)** **. Oilasko izterra labean artatxikiarekin** (1,6,8,11) **. Fruta**
9 762,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:41,5g - HC:63,6g **. Kuia krema** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua letxuga eta tipularekin (1,3,7)** **. Fruta**	10 894Kcal - Prot:43g - Lip:35g - HC:92g **. Bihi osoko haragi-paella (**7,12**)** **. Txerri xolomoa plantxan piper gorriekin** **. Fruta**	11 722,1Kcal - Prot:35g - Lip:38,3g - HC:61,4g **. Barazki menestra** **. Legatza arrautzeztatu frijitua limoi eta maionesarekin (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Gazta irasagarrarekin (7)**	12 669,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:28,5g - HC:57g **. Pasta, tomate, azenario eta oliba entsalada (1,**3,6,10**)** **. Bakailo tortila labean letxugarekin (3,4,**2,14**)** **. Fruta**	13 775Kcal - Prot:41g - Lip:27g - HC:85g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)** **. Fruta**
16 882Kcal - Prot:41,3g - Lip:38,4g - HC:84,6g **. Entsalada mistoa (3,4,**2,14**)** **. Haragi-lasaña labean (1,6,7,**2,3,4,10,14**)** **. Fruta**	17 851Kcal - Prot:50,9g - Lip:36,2g - HC:48g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Izokina plantxan limoi saltsarekin (4)** **. Fruta**	18 638,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:24,4g - HC:61,6g **. Vichysoisse piatosteekin (1)** **. Indioilar bularkia plantxan tomate entsaladarekin** **. Fruta**	19 836,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:36,3g - HC:84,8g **. Pasta emmental erara (1,7,**3,6,10**)** **. Txahal xerra plantxan piper gorriekin** **. Fruta**	20 645,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:32,9g - HC:64,75g **. Brokolia erregosiarekin** **. Patata tortila labean letxuga eta tipula entsaladarekin (3)** **. Baso bat esne (7)**
23 664,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:30,6g - HC:52,8g **. Lekak patatarekin** **. Txerri xolomoa plantxan letxugarekin** **. Fruta**	24 671Kcal - Prot:44,5g - Lip:21,6g - HC:65,69g **. Ilar-krema** **. Hegaluzea labean tomatearekin (4)** **. Fruta**	25 836,2Kcal - Prot:40,9g - Lip:37g - HC:88,15g **. Arroza, azenario, tomate, hegaluze eta oliba entsalada (4,**2,14**)** **. Indioilarra plantxan barazki saltsan** **. Jogurt naturala (7)**	26 782,9Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,3g - HC:73,7g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Legatza arrautzeztatu frijitua limoi eta maionesarekin (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Fruta**	27 603,4Kcal - Prot:55,7g - Lip:21,9g - HC:36,2g **. Arrain-zopa (1,4,**2,6,10,14**)** **. Oilasko izterra labean tomate entsaladarekin** **. Fruta**
30 769,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,2g - HC:47,6g **. Kuiatxo krema** **. Txerri xolomoa plantxan piperradarekin** **. Natilak (1,3,6,7,**11**)**				

Ekologikoa · *Ecológico* Ogi integrala · *Pan integral (1,6)* Freskoa · *Fresco*

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

NOVIEMBRE
Deutsche Schule San Sebastian

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **- DÍA FESTIVO**	3 621,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,1g - HC:60,1g **. Sopa de ave con fideos (1,**3,6,10**)** **. Filete de ternera a la plancha con pimientos** **. Fruta**	4 780,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:43,5g - HC:68g **. Ensalada de lechuga, atún, tomate, zanahoria y aceituna (4,**2,14**)** **. Tortilla de patata al horno con salsa de tomate (3)** **. Yogur natural (7)**	5 718,4Kcal - Prot:48g - Lip:24,3g - HC:70g **. Alubias blancas con zanahoria** **. Palometa al horno en salsa verde (1,4,**6,10,14**)** **. Fruta**	6 878,5Kcal - Prot:54,5g - Lip:30,3g - HC:89,8g **. Pasta integral con tomate y queso (1,7,**3,6,10**)** **. Muslo de pollo al horno con mijo** (1,6,8,11) **. Fruta**
9 762,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:41,5g - HC:63,6g **. Crema de calabaza** **. Montaditos con jamón y queso fritos con lechuga y cebolla (1,3,7)** **. Fruta**	10 894Kcal - Prot:43g - Lip:35g - HC:92g **. Paella integral de carnes (**7,12**)** **. Lomo de cerdo a la plancha con pimientos rojos** **. Fruta**	11 722,1Kcal - Prot:35g - Lip:38,3g - HC:61,4g **. Menestra de verduras** **. Merluza rebozada frita con limón y mayonesa (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Queso con membrillo (7)**	12 669,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:28,5g - HC:57g **. Ensalada de pasta, tomate, zanahoria y aceituna (1,**3,6,10**)** **. Tortilla de bacalao al horno con lechuga (3,4,**2,14**)** **. Fruta**	13 775Kcal - Prot:41g - Lip:27g - HC:85g **. Garbanzos con verduras** **. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras (1)** **. Fruta**
16 882Kcal - Prot:41,3g - Lip:38,4g - HC:84,6g **. Ensalada mixta (3,4,**2,14**)** **. Lasaña de carne al horno (1,6,7,**2,3,4,10,14**)** **. Fruta**	17 851Kcal - Prot:50,9g - Lip:36,2g - HC:48g **. Alubias pintas con verduras** **. Salmón a la plancha con salsa de limón (4)** **. Fruta**	18 638,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:24,4g - HC:61,6g **. Vichysoisse con picatostes (1)** **. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate** **. Fruta**	19 836,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:36,3g - HC:84,8g **. Pasta emmental (1,7,**3,6,10**)** **. Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos** **. Fruta**	20 645,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:32,9g - HC:64,75g **. Brócoli con refrito** **. Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y cebolla (3)** **. Vaso de leche (7)**
23 664,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:30,6g - HC:52,8g **. Vainas con patata** **. Lomo de cerdo a la plancha con lechuga** **. Fruta**	24 671Kcal - Prot:44,5g - Lip:21,6g - HC:65,69g **. Crema de guisantes** **. Atún al horno con tomate (4)** **. Fruta**	25 836,2Kcal - Prot:40,9g - Lip:37g - HC:88,15g **. Ensalada de arroz, zanahoria, tomate, atún y aceituna (4,**2,14**)** **. Pavo a la plancha en salsa con verduritas** **. Yogur natural (7)**	26 782,9Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,3g - HC:73,7g **. Lentejas con verduras** (1) **. Merluza rebozada frita con limón y mayonesa (1,3,4,**2,6,10,14**)** **. Fruta**	27 603,4Kcal - Prot:55,7g - Lip:21,9g - HC:36,2g **. Sopa de pescado (1,4,**2,6,10,14**)** **. Muslo de pollo al horno con ensalada de tomate** **. Fruta**
30 769,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,2g - HC:47,6g **. Crema de calabacín** **. Lomo de cerdo a la plancha con piperrada** **. Natillas (1,3,6,7,**11**)**				

Ecológico Pan integral (1,6) Fresco

Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos