



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
C/Parque Santurtzi, 7 48980-SANTURTZI
Telf.: 944.612.536 Fax: 944.612.369
sjosesan@planalafa.es
TIPO MENU: Celiaco Enero



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Lentejas con chorizo Huevos con tomate Fruta Pan	Vainas rehogadas Estofado de pollo con patatas naturales Yogurt Pan	Macarrones blancos con tomate Pechugas de pavo plancha en salsa suave Fruta Pan	Patatas en salsa verde Filete de guiarrá de cerdo rebozado con lechuga Yogurt Pan	Arroz blanco con tomate Medallones de merluza plancha con refrito Fruta Pan
Kcal 796 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 102	Kcal 703 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 62	Kcal 891 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 116	Kcal 864 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 91	Kcal 1021 Lip.(gr.) 45 Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 140
15	16	17	18	19
Sopa de fideo con ave Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Fruta Pan	Arroz blanco con verduras Zapatero al horno con tomate Yogurt Pan	Garbanzos con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan	Puré de verdura Carne guisada de ternera con verduras Yogurt Pan	Macarrones salteados Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan
Kcal 727 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 74	Kcal 830 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 121	Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 107	Kcal 750 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 72	Kcal 959 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 57 H.C.(gr.) 105
22	23	24	25	26
Patatas a la riojana Filete de ternera a la plancha en salsa suave con puré de patata Fruta Pan	Alubias rojas con verdura Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan	Crema de calabaza y zanahoria Filete de guiarrá de cerdo rebozado con pimiento verde y zanahoria Fruta Pan Pan	Macarrones blancos con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt Pan	Lentejas con verdura Tortilla de patata con lechuga Fruta Pan
Kcal 921 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 124	Kcal 899 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 112	Kcal 731 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 26 H.C.(gr.) 74	Kcal 932 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 113	Kcal 817 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 121
29	30	31		
Crema de calabacín Lomo fresco de cerdo plancha con pimiento verde y zanahoria Fruta Pan	Macarrones blancos con tomate Verdura local Yogurt local Pan	Garbanzos con verdura Muslo de pollo asado con patatas naturales Flan vainilla Pan Pan		
Kcal 655 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 65	Kcal 853 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 15 H.C.(gr.) 118	Kcal 1045 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 75 H.C.(gr.) 109		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.



IRAES 21
Irankorretako Eskola Sarra 21





COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
C/Parque Santurtzi, 7 48980-SANTURTZI
Telf.: 944.612.536 Fax: 944.612.369
sjoesan@planalafa.es
MENU MOTA: Zeliako erregimena Urtarrila



A		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		A	
8		9		10		11		12	
Dilistak txorizoarekin	Leka sueztituak	Makarroi zuriak tomatearekin	Patatak saltsa berdean	Arroz zuria tomatearekin	Arrautzak tomatearekin	Oilasko erregosia patatekin	Indioilar bularkiak plantxan saltsa leunean	Legatz medailoiak plantxan olio errearekin	Fruta
Fruta	Jogurta	Fruta	Jogurta	Fruta	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
Kcal 796 Lip.(gr.) 26	Kcal 703 Lip.(gr.) 28	Kcal 891 Lip.(gr.) 31	Kcal 864 Lip.(gr.) 38	Kcal 1021 Lip.(gr.) 45	Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 102	Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 116	Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 91	Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 140	
15		16		17		18		19	
Fideo zopa hegaztiarekin	Arroz zuria barazkiekin	Garbantzuak barazkiekin	Barazki purea	Makarroi salteatuak	Oilasko bularki arrautzaztatua letxugarekin	Zapataria laban eginda tomatearekin	Txahal okela gisatua barazkiekin	Oilasko iztar errea letxugarekin	Fruta
Fruta	Jogurta	Fruta	Jogurta	Fruta	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
Kcal 727 Lip.(gr.) 31	Kcal 830 Lip.(gr.) 24	Kcal 861 Lip.(gr.) 26	Kcal 750 Lip.(gr.) 30	Kcal 959 Lip.(gr.) 34	Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 74	Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 107	Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 72	Prot.(gr.) 57 H.C.(gr.) 105	
22		23		24		25		26	
Patatak errioxar erara	Indaba gorriak barazkiekin	Kalabaza eta azenario krema	Makarroi zuriak tomatearekin	Dilistak barazkiekin	Txahal xerra plantxan saltsa leunean patata purearekin	Bakailaoa erromatar erara letxugarekin	Oilasko erregosia barazkiekin	Patata tortila letxugarekin	Fruta
Fruta	Jogurta	Fruta	Jogurta	Fruta	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
Kcal 921 Lip.(gr.) 30	Kcal 899 Lip.(gr.) 30	Kcal 731 Lip.(gr.) 37	Kcal 932 Lip.(gr.) 29	Kcal 817 Lip.(gr.) 23	Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 124	Prot.(gr.) 26 H.C.(gr.) 74	Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 113	Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 121	
29		30		31					
Kalabazin krema	Makarroi zuriak tomatearekin	Garbantzuak barazkiekin			Txerri solomo freskoa plantxan piper berde eta azenarioarekin	Herriko barazkiak			
Fruta	Herriko jogurta	Oilasko iztar errea patatekin			Ogia	Herriko jogurta			
Kcal 655 Lip.(gr.) 32	Kcal 853 Lip.(gr.) 35	Banilla budina			Ogia	Ogia			
Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 65	Prot.(gr.) 15 H.C.(gr.) 118	Ogia			Ogia	Ogia			
		Kcal 1045 Lip.(gr.) 32							
		Prot.(gr.) 75 H.C.(gr.) 109							

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Irina: Maizena; Salda eta ongarririk gabe.



IRAES 21
 Iranskorrerako Eskola Sarua 21



2 0 1 1

