



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
C/Parque Santurtzi, 7 48980-SANTURTZI
Tel.: 944.612.536 Fax: 944.612.369
sjosesan@planalafa.es



TIPO MENU: Régimen No Lácteo 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 de soja Pan	Coditos 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 de soja 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 678 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 50	Kcal 878 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109	Kcal 839 Lip.(gr.) 39 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 79	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 de soja Pan	Garbanzos con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan	Puré de verdura Carne guisada de ternera con verduras Yogurt de soja Pan	Espirales salteados Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan
Kcal 724 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 73	Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109	Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 107	Kcal 725 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 60	Kcal 946 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 62 H.C(gr.) 97
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 de soja Pan	Crema de calabaza y zanahoria Filete de guiarrá de cerdo rebozado con pimiento verde y zanahoria Fruta Pan Pan	Espaguetis blancos con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt de soja Pan	Lentejas con verdura Tortilla de patata con lechuga Fruta Pan
Kcal 921 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 124	Kcal 874 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 100	Kcal 731 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 74	Kcal 894 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 94	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 de soja Pan	Garbanzos con verdura Muslo de pollo asado con patatas naturales Fruta Pan Pan		
Kcal 655 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 65	Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 103	Kcal 1011 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 73 H.C(gr.) 107		

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 Saras 21



2 0 1 1



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



MENU MOTA: *Esnekirik gabeko erregimena Urtarrila*

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8	9	10	11	12
Dilistak txorizoarekin Arrautzak tomatearekin Fruta Ogia	Leka suezituak Oilasko erregosia patatekin Soja jogurta Ogia	Kodito zuriak tomatearekin Indioilar bularkiak plantxan saltsa leunean Fruta Ogia	Patatak saltsa berdean Txerri gihar xerra arrautzaztatua letxugarekin Soja jogurta Ogia	Arroz zuria tomatearekin Legatz medalloiak plantxan olio errearekin Fruta Ogia
Kcal 796 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 102	Kcal 678 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 50	Kcal 878 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109	Kcal 839 Lip.(gr.) 39 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 79	Kcal 1021 Lip.(gr.) 45 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 140
15	16	17	18	19
Fideo zopa hegaztiarekin Oilasko bularki arrautzaztatua letxugarekin Fruta Ogia	Arroz zuria barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Soja jogurta Ogia	Garbantzuak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Fruta Ogia	Barazki purea Txahal okela gisatua barazkiekin Soja jogurta Ogia	Kinbil salteatuak Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia
Kcal 724 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 73	Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109	Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 107	Kcal 725 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 60	Kcal 946 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 62 H.C(gr.) 97
22	23	24	25	26
Patatak errioxar erara Txahal xerra plantxan saltsa leunean patata purearekin Fruta Ogia	Indaba gorriak barazkiekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Soja jogurta Ogia	Kalabaza eta azenario krema Txerri gihar xerra arrautzaztatua piper berde eta azenarioarekin Fruta Ogia Ogia	Espageti zuriak tomatearekin Oilasko erregosia barazkiekin Soja jogurta Ogia	Dilistak barazkiekin Patata tortila letxugarekin Fruta Ogia
Kcal 921 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 124	Kcal 874 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 100	Kcal 731 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 74	Kcal 894 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 94	Kcal 817 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 121
29	30	31		
Kalabazin krema Txerri solomo freskoa plantxan piper berde eta azenarioarekin Fruta Ogia	Makarroi zuriak tomatearekin Herriko barazkiak Soja jogurta Ogia	Garbantzuak barazkiekin Oilasko iztar errea patatekin Fruta Ogia Ogia		
Kcal 655 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 65	Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 103	Kcal 1011 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 73 H.C(gr.) 107		

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; Salda eta ongarmirik gabe.



IRAES 21
Iraberrerako Eskola Sarua 21



— 2 0 1 1 —

