



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

sjosesan@planalafa.es

TIPO MENU: Normal Enero



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Lentejas con chorizo	Vainas con tomate y patata panadera	Coditos gratinados	Patatas en salsa verde	Arroz con tomate
Huevos con tomate	Albóndigas caseras de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro	Pechugas de pollo en salsa de champiñón	Filete de guiarra de cerdo empanado con lechuga	Medallones de merluza rebozados con pimientos
Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Kcal 684 Lip.(gr.) 16	Kcal 650 Lip.(gr.) 29	Kcal 832 Lip.(gr.) 26	Kcal 740 Lip.(gr.) 25	Kcal 984 Lip.(gr.) 44
Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 97	Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 64	Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 111	Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 89	Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 132
15	16	17	18	19
Sopa de ave con fideos	Arroz con salchichas y chorizo	Garbanzos con verdura	Puré de verdura	Espirales salteados con champiñón y bacon
San jacobco con lechuga	Zapatero con tomate	Lomo adobado con chips	Carne guisada de ternera con verduras	Muslo de pollo asado con lechuga
Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Kcal 712 Lip.(gr.) 25	Kcal 782 Lip.(gr.) 21	Kcal 867 Lip.(gr.) 24	Kcal 785 Lip.(gr.) 26	Kcal 914 Lip.(gr.) 30
Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 98	Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 109	Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 113	Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 92	Prot.(gr.) 60 H.C(gr.) 103
22	23	24	25	26
Patatas a la riojana	Alubias rojas con verdura	Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis con tomate	Lentejas con verdura
Hamburguesa casera de vacuno al horno con tomate	Bacalao romana con lechuga	Escalope de cerdo con pimientos rojos	Medallón de pollo guisado con arroz integral	Tortilla de patata con lechuga
Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Kcal 714 Lip.(gr.) 23	Kcal 785 Lip.(gr.) 18	Kcal 653 Lip.(gr.) 23	Kcal 872 Lip.(gr.) 24	Kcal 749 Lip.(gr.) 20
Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 95	Prot.(gr.) 53 H.C(gr.) 104	Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 81	Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 113	Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 112
29	30	31		
Crema de calabacín	Verdura local	Garbanzos con verdura		
Lomo adobado con pimientos rojos	Macarrones ecológicos	Alitas de pollo con patatas fritas		
Fruta	Ensalada campera local	Flan vainilla		
Pan	Yogurt local	Pan		
Kcal 674 Lip.(gr.) 24	Kcal 1006 Lip.(gr.) 44	Kcal 962 Lip.(gr.) 37		
Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 86	Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 121	Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 104		



kristau-eskola



IRAES 21

Irakurterako Eskola Garra 21



2 0 1 1



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMEELITAS
C/Parque Santurtzi, 7 48980-SANTURTZI
Telf.: 944.612.536 Fax: 944.612.369
sjosesan@planalafa.es
MENU MOTA: Arrunta Urtarrila



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8	9	10	11	12
Dilistak txorizoarekin Arrautzak tomatearekin Fruta Ogia	Lekak tomate eta panadera patatekin Etxean egindako oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin Jogurta Ogia	Kodito gainerreak Oilasko bularkiak barregorri saltsan Fruta Ogia	Patatak saltsa berdean Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin Jogurta Ogia	Arroza tomatearekin Legatz medailo arrautzatzatuak piperrekin Fruta Ogia
Kcal 684 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 97	Kcal 650 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 64	Kcal 832 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 111	Kcal 740 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 89	Kcal 984 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 132
15	16	17	18	19
Hegazti zopa fideoekin San jakoboa letxugarekin Fruta Ogia	Arroza saltxitxa eta txorizoarekin Zapataria tomatearekin Jogurta Ogia	Garbantzuak barazkiekin Txerri solomo ontzutua txip patatekin Fruta Ogia	Barazki purea Txahal okela gisatua barazkiekin Jogurta Ogia	Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia
Kcal 712 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 98	Kcal 782 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 109	Kcal 867 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 113	Kcal 785 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 92	Kcal 914 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 60 H.C(gr.) 103
22	23	24	25	26
Patatak errioxar erara Etxean egindako behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin Fruta Ogia	Indaba gorriak barazkiekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Jogurta Ogia	Kalabaza eta azenario krema Txerri eskalopea piper gorriekin Fruta Ogia	Espagetiak tomatearekin Oilasko gisatua arroz integralarekin Jogurta Ogia	Dilistak barazkiekin Patata tortila letxugarekin Fruta Ogia
Kcal 714 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 95	Kcal 785 Lip.(gr.) 18 Prot.(gr.) 53 H.C(gr.) 104	Kcal 653 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 81	Kcal 872 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 113	Kcal 749 Lip.(gr.) 20 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 112
29	30	31		
Kalabazin krema Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Fruta Ogia	Herriko barazkiak Makarroi ekologikoak Herriko barazki entsalada Herriko jogurta Ogia	Garbantzuak barazkiekin Oilasko hegotxoak patata frijituekin Banilla budina Ogia		
Kcal 674 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 86	Kcal 1006 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 121	Kcal 962 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 104		

