



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz blanco con tomate Medallones de merluza al horno en salsa verde Yogurt de soja Pan  Kcal 1030 Lip.(gr.) 48 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 126	2 Patatas en salsa verde Pechugas de pollo plancha en salsa suave Fruta Pan  Kcal 720 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 87
5 Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan  Kcal 808 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 100	6 Arroz blanco con pollo Bacalao romana con lechuga Yogurt de soja Pan  Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119	7 Crema de calabaza y zanahoria Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta Pan  Kcal 681 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 63	8 Espaguetis blancos con tomate Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt de soja Pan  Kcal 921 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 101	9 Alubias rojas con verdura Huevos fritos con patatas Melocotón en almíbar Pan  Kcal 884 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 113
12 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno en salsa suave Fruta Pan  Kcal 674 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 86	13 Alubias blancas con verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan  Kcal 969 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 71 H.C(gr.) 102	14 Macarrones blancos con tomate Verdura local Yogurt de soja Pan Pan  Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 103	15 Sopa de letras con ave Zancarrón con piperrada Fruta Pan  Kcal 740 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 70	16 Arroz blanco con verduras Zapatero al horno con tomate Yogurt de soja Pan  Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109
19 Lentejas con verdura Pechugas de pavo rebozadas con lechuga Fruta Pan  Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 101	20 Puré de acelgas y espinacas Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Yogurt de soja Pan  Kcal 632 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 50	21 Arroz blanco con tomate Filete de merluza romana con limón Fruta Pan Pan  Kcal 946 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 139	22 Garbanzos con verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Yogurt de soja Pan  Kcal 938 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 123	23 Marmitako Muslo de pollo asado con puré de patata Fruta Pan  Kcal 1039 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 64 H.C(gr.) 121

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.



**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 Martxo**



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			Arroz zuria tomatearekin Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean Soja jogurta Ogia  Kcal 1030 Lip.(gr.) 48 Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 126	1 2 Patatak saltsa berdean Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Fruta Ogia  Kcal 720 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 87
Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia  Kcal 808 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 100	5 Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Soja jogurta Ogia  Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C.(gr.) 119	6 Kalabaza eta azenario krema Txahal guisatua barazki saltsan Fruta Ogia  Kcal 681 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 63	7 Espageti zuriak tomatearekin Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin Soja jogurta Ogia  Kcal 921 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 101	8 9 Indaba gorriak barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Muxika urazukretan Ogia  Kcal 884 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 113
Patatak errioxar erara Legatz xerra laban eginda saltsa leunean Fruta Ogia  Kcal 674 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 86	12 Indaba zuriak barazkiekin Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia  Kcal 969 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 71 H.C.(gr.) 102	13 Makarroi zuriak tomatearekin Herriko barazkiak Soja jogurta Ogia Ogia  Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 103	14 Hizki zopa hegaztiarekin Zankarra piperradarekin Fruta Ogia  Kcal 740 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 70	15 16 Arroz zuria barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Soja jogurta Ogia  Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C.(gr.) 109
Dilistak barazkiekin Indoiilar bularki arrautzatuak letxugarekin Fruta Ogia  Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 101	19 Zerba eta ziazerba purea Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Soja jogurta Ogia  Kcal 632 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 50	20 Arroz zuria tomatearekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Ogia  Kcal 946 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 32 H.C.(gr.) 139	21 Garbantzuak barazkiekin Patata tortila piper gorriekin Soja jogurta Ogia  Kcal 938 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 123	22 23 Marmitakoa Oilasko iztar errea patata purearekin Fruta Ogia  Kcal 1039 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 64 H.C.(gr.) 121

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



**IRAES 21**  
 Iraultza Berria Eskola Sarri 21



2 0 1 1