



**COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS**  
**TIPO MENU: Régimen Celíaco Noviembre**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan</p> <p>Kcal 678 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 70</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas con verdura Filete de ternera a la plancha con lechuga Flan vainilla Pan</p> <p>Kcal 827 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 94</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones blancos con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt Pan Pan</p> <p>Kcal 932 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 113</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz blanco con verduras Filete de merluza romana con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 130</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos con verdura Huevos fritos con patatas Yogurt Pan</p> <p>Kcal 909 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 106</p>
<p><b>12</b></p> <p>Macarrones blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 114</p>	<p><b>13</b></p> <p>Alubias blancas con verdura Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 882 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 51 H.C(gr.) 109</p>	<p><b>14</b></p> <p>Puré de verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal 745 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 107</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lentejas con verdura Estofado de pavo en salsa suave Fruta Pan</p> <p>Kcal 826 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 59 H.C(gr.) 94</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz blanco con pollo Zapatero al horno con tomate Flan vainilla Pan</p> <p>Kcal 854 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 126</p>
<p><b>19</b></p> <p>Macarrones salteados Pechugas de pollo plancha con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 791 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 105</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Yogurt Pan</p> <p>Kcal 823 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 96</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz blanco con pollo Filete de merluza romana con limón Fruta Pan</p> <p>Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>22</b></p> <p>Garbanzos con verdura Zancarrón con piperrada Actimel Pan</p> <p>Kcal 881 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 56 H.C(gr.) 99</p>	<p><b>23</b></p> <p>Vainas rehogadas Filete de cabezada de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan</p> <p>Kcal 720 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 62</p>
<p><b>26</b></p> <p>Puré de verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 73</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 120</p>	<p><b>28</b></p> <p>Macarrones blancos con tomate Filete de merluza romana con limón Fruta Pan</p> <p>Kcal 910 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 124</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias rojas con chorizo Filete de ternera a la plancha en salsa suave Yogurt Pan</p> <p>Kcal 896 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 103</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de fideo con ave Lomo fresco de cerdo rebozado con patatas naturales Natillas Pan</p> <p>Kcal 842 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 86</p>

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.



kristau•eskola



**IRAES 21**

Iraunkorerrako Eskola Sarea 21



2 0 1 1



**COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS**  
**MENU MOTA: Zeliako erregimena Azaroa**



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p><b>5</b></p> <p>Kalabazin krema Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 678 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 70</p>	<p><b>6</b></p> <p>Dilistak barazkiekin Txahal xerra plantxan letxugarekin Banilla budina Ogia Ogia</p> <p>Kcal 827 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 94</p>	<p><b>7</b></p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Oilasko erregosia barazkiekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 932 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 113</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz zuria barazkiekin Legatz xerra erromatar erara letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 130</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbantzua barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 909 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 106</p>
<p><b>12</b></p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 114</p>	<p><b>13</b></p> <p>Indaba zuriak barazkiekin Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 882 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 51 H.C(gr.) 109</p>	<p><b>14</b></p> <p>Barazki purea Patata tortila piper gorriekin Fruta Ogia Ogia</p> <p>Kcal 745 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 107</p>	<p><b>15</b></p> <p>Dilistak barazkiekin Indioilar erregosia saltsa leunean Fruta Ogia</p> <p>Kcal 826 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 59 H.C(gr.) 94</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz zuria oilaskoarekin Zapataria laban eginda tomatearekin Banilla budina Ogia</p> <p>Kcal 854 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 126</p>
<p><b>19</b></p> <p>Makarroi salteatuak Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 791 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 105</p>	<p><b>20</b></p> <p>Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 823 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 96</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz zuria oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>22</b></p> <p>Garbantzua barazkiekin Zankarra piperradarekin Actimel Ogia</p> <p>Kcal 881 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 56 H.C(gr.) 99</p>	<p><b>23</b></p> <p>Leka suezituak Burualdeko txerri xerra plantxan patatekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 720 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 62</p>
<p><b>26</b></p> <p>Barazki purea Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 73</p>	<p><b>27</b></p> <p>Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 120</p>	<p><b>28</b></p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 910 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 124</p>	<p><b>29</b></p> <p>Indaba gorriak txorizoarekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 896 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 103</p>	<p><b>30</b></p> <p>Fideo zopa hegaztiarekin Txerri solomo fresko arrautzaztatuak patatekin Arrautzesnea Ogia</p> <p>Kcal 842 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 86</p>

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



**IRAES 21**  
Irakortzerako Eskola Sarea 21



2 0 1 1