



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
TIPO MENU: Régimen No Lácteo Noviembre



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5</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>6</p> <p>Lentejas con verdura Filete de ternera a la plancha con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 799 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 78</p>	<p>7</p> <p>Macarrones blancos con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 894 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 94</p>	<p>8</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>9</p> <p>Garbanzos con verdura Huevos fritos con patatas Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 884 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 94</p>
<p>12</p> <p>Coditos blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 107</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas con verdura Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 857 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 53 H.C(gr.) 97</p>	<p>14</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>15</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>16</p> <p>Arroz blanco con pollo Zapatero al horno con tomate Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 825 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 110</p>
<p>19</p> <p>Tallarines salteados Pechugas de pollo plancha con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 778 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 98</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 798 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 84</p>	<p>21</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>22</p> <p>Garbanzos con verdura Zancarrón con piperrada Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 874 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 59 H.C(gr.) 91</p>	<p>23</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>26</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>27</p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 836 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 108</p>	<p>28</p> <p>Macarrones blancos con tomate Filete de merluza romana con limón Fruta Pan</p> <p>Kcal 896 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 116</p>	<p>29</p> <p>Alubias rojas con chorizo Filete de ternera a la plancha en salsa suave Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 871 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 91</p>	<p>30</p> <p>Sopa de fideo con ave Lomo fresco de cerdo rebozado con patatas naturales Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 771 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 64</p>

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.



IRAES 21
Irakuntzerako Eskola Sarea 21



2 0 1 1



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Esnekirik gabeko erregimena Azaroa



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 Kalabazin krema Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia Kcal 678 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 70	6 Dilistak barazkiekin Txahal xerra plantxan letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 799 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 78	7 Makarroi zuriak tomatearekin Oilasko erregosia barazkiekin Soja jogurta Ogia Kcal 894 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 55 H.C.(gr.) 94	8 Arroz zuria barazkiekin Legatz xerra erromatar erara letxugarekin Fruta Ogia Kcal 859 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 130	9 Garbantzua barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Soja jogurta Ogia Kcal 884 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 94
12 Kodito zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 107	13 Indaba zuriak barazkiekin Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 857 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 53 H.C.(gr.) 97	14 Barazki purea Patata tortila piper gorriekin Fruta Ogia Kcal 745 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 17 H.C.(gr.) 107	15 Dilistak barazkiekin Indoiilar erregosia saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 826 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 94	16 Arroz zuria oilaskoarekin Zapataria laban eginda tomatearekin Soja jogurta Ogia Kcal 825 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 110
19 Tallarín salteatuak Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia Kcal 778 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 98	20 Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Soja jogurta Ogia Kcal 798 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 84	21 Arroz zuria oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 131	22 Garbantzua barazkiekin Zankarra piperradarekin Soja jogurta Ogia Kcal 874 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 91	23 Leka suezituak Burualdeko txerri xerra plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 720 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C.(gr.) 62
26 Barazki purea Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C.(gr.) 73	27 Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 836 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 108	28 Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Kcal 896 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 116	29 Indaba gorriak txorizoarekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Soja jogurta Ogia Kcal 871 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 52 H.C.(gr.) 91	30 Fideo zopa hegaztiarekin Txerri solomo fresko arrautzaztatuak patatekin Soja jogurta Ogia Kcal 771 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 64

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



kristau eskola



IRAES 21
Irakurrerako Eskola Sarea 21



2 0 1 1