



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
TIPO MENU: Normal Noviembre



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>5</p> <p>Crema de calabacín Ensalada de primavera Lomo adobado con pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal 916 Lip.(gr.) 40 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 98</p>	<p>6</p> <p>Lentejas con verdura San jacobó Flan vainilla Pan</p> <p>Kcal 989 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 152</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt Pan</p> <p>Kcal 880 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 113</p>	<p>8</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza romana con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 881 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 128</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos con sopa Huevos revueltos con patatas y york Yogurt Pan</p> <p>Kcal 840 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 91</p>
<p>12</p> <p>Coditos con tomate y chorizo Varitas de merluza con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 963 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 137</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas con costilla Pechugas de pollo empanadas con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 788 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 110</p>	<p>14</p> <p>Paella Tortilla de patata con pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal 689 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 117</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con verdura Albóndigas caseras de ave Fruta Pan</p> <p>Kcal 813 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 103</p>	<p>16</p> <p>Pure Zapatero con tomate Helado Pan</p> <p>Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 120</p>
<p>19</p> <p>Tallarines salteados al estilo oriental Croquetas con jamón york y lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 967 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 145</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verdura Lomo fresco con patatas fritas Yogurt Pan</p> <p>Kcal 797 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 111</p>	<p>21</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza romana con mahonesa Fruta Pan</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 125</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos con sopa Estofado de pavo Actimel Pan</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 83</p>	<p>23</p> <p>Vainas rehogadas Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas Fruta Pan</p> <p>Kcal 722 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 93</p>
<p>26</p> <p>Puré de verdura con picatostes Ensalada de primavera Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 999 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 63 H.C(gr.) 104</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 839 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 119</p>	<p>28</p> <p>Macarrones boloñesa Filete de merluza romana con mahonesa Fruta Pan</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 118</p>	<p>29</p> <p>Alubias rojas con chorizo Hamburguesa casera de vacuno al horno con tomate Yogurt Pan</p> <p>Kcal 805 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 106</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos San jacobó con chips Postre dulce Pan</p> <p>Kcal 1011 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 127</p>



kristau eskola



IRAES 21
Irakurerrako Eskola Sarea 2



2 0 1 1



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Arrunta Azaroa



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>5</p> <p>Kalabazin krema Udaberri entsalada Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 916 Lip.(gr.) 40 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 98</p>	<p>6</p> <p>Dilistak barazkiekin San jacoboa Banilla budina Ogia</p> <p>Kcal 989 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 152</p>	<p>7</p> <p>Makarroiak tomatearekin Oilasko erregosia barazkiekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 880 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C.(gr.) 113</p>	<p>8</p> <p>Hiru gutziako arroza Legatz xerra erromatar erara letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 881 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 128</p>	<p>9</p> <p>Garbantzuak zoparekin Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 840 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 91</p>
<p>12</p> <p>Koditoak tomate eta txorizoarekin Legatz ziriak letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 963 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 28 H.C.(gr.) 137</p>	<p>13</p> <p>Indaba zuriak sahieskiarekin Oilasko bularki birrineztatuak letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 788 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 52 H.C.(gr.) 110</p>	<p>14</p> <p>Paella Patata tortila piper gorriekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 689 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 19 H.C.(gr.) 117</p>	<p>15</p> <p>Dilistak barazkiekin Etxean egindako hegazti albondigak Fruta Ogia</p> <p>Kcal 813 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 103</p>	<p>16</p> <p>Barazki purea Zapataria tomatearekin Izozkia Ogia</p> <p>Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 120</p>
<p>19</p> <p>Tallarín salteatuak ekialdeko erara Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 967 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 145</p>	<p>20</p> <p>Dilistak barazkiekin Txerri solomoa patata frijituekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 797 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 111</p>	<p>21</p> <p>Arroza oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 38 H.C.(gr.) 125</p>	<p>22</p> <p>Garbantzuak zoparekin Indiolar erregosia Actimel Ogia</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 55 H.C.(gr.) 83</p>	<p>23</p> <p>Leka sueztituak Frankfurt saltxitxak tomate eta patata frijituekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 722 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 93</p>
<p>26</p> <p>Barazki purea ogi txigortuekin Udaberri entsalada Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 999 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 63 H.C.(gr.) 104</p>	<p>27</p> <p>Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 839 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 119</p>	<p>28</p> <p>Makarroiak bolognar erara Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 118</p>	<p>29</p> <p>Indaba gorriak txorizoarekin Etxean egindako behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 805 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 106</p>	<p>30</p> <p>Hegazti zopa fideoekin San jakoboa txip patatekin Postre gozoa Ogia</p> <p>Kcal 1011 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 28 H.C.(gr.) 127</p>



IRAES 21
Irakurrerako Eskola Sarea 21



2 0 1 1