



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Macarrones salteados Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan</p> <p>Kcal 847 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 113</p>	<p><b>4</b></p> <p>Garbanzos con verdura Pechugas de pollo plancha en salsa suave Yogurt Pan</p> <p>Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 51 H.C(gr.) 102</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Huevos con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal 653 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 22 H.C(gr.) 71</p>		
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas con verdura Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera Fruta Pan</p> <p>Kcal 761 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 95</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz blanco con pollo Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Muslo de pollo asado con patatas naturales Fruta Pan</p> <p>Kcal 784 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 67</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas en salsa verde Huevos fritos con patatas Melocotón en almíbar Pan</p> <p>Kcal 794 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 96</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones blancos con tomate Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Natillas Pan</p> <p>Kcal 972 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 120</p>
<p><b>17</b></p> <p>Macarrones blancos con tomate Filete de cabezada de cerdo rebozado con verdura Fruta Pan</p> <p>Kcal 1040 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias blancas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 849 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 100</p>	<p><b>19</b></p> <p>Puré de verdura Estofado de pollo en salsa suave Fruta Pan</p> <p>Kcal 704 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 75</p>	<p><b>20</b></p> <p>Garbanzos con verdura Zapatero al horno con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 104</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz blanco con tomate Hamburguesa de ternera 100% en salsa Flan vainilla Pan</p> <p>Kcal 952 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 133</p>

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maiz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.



**IRAES 21**  
 Irauborrotako Eskola Sarean 21



2 0 1 1



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



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p><b>3</b></p> <p>Makarroi salteatuak Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 847 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 113</p>	<p><b>4</b></p> <p>Garbantzuak barazkiekin Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 51 H.C(gr.) 102</p>	<p><b>5</b></p> <p>Kalabazin krema Arrautzak tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 653 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 22 H.C(gr.) 71</p>		
<p><b>10</b></p> <p>Dilistak barazkiekin %100 txahal hamburgesa jardineria saltsan Fruta Ogia</p> <p>Kcal 761 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 95</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>12</b></p> <p>Kalabaza eta azenario krema Oilasko iztar errea patatekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 784 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 67</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatak saltsa berdean Arrautza frijituak patatekin Muxika urazukretan Ogia</p> <p>Kcal 794 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 96</p>	<p><b>14</b></p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Arrautzesnea Ogia</p> <p>Kcal 972 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 120</p>
<p><b>17</b></p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Burualdeko txerri xerra arrautzaztatua barazkiekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 1040 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 131</p>	<p><b>18</b></p> <p>Indaba zuriak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 849 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 100</p>	<p><b>19</b></p> <p>Barazki porea Oilasko erregosia saltsa leunean Fruta Ogia</p> <p>Kcal 704 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 75</p>	<p><b>20</b></p> <p>Garbantzuak barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 104</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz zuria tomatearekin %100 txahal hamburgesa saltsan Banilla budina Ogia</p> <p>Kcal 952 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 133</p>

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



**IRAES 21**  
Irakurkorrakako Eskola Sarrea 21



2 0 1 1