



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Espirales salteados Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan</p> <p>Kcal 834 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 106</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos con verdura Pechugas de pollo plancha en salsa suave Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 835 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 54 H.C(gr.) 90</p>	<p>5</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>10</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>11</p> <p>Arroz blanco con pollo Bacalao romana con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119</p>	<p>12</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>13</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>14</p> <p>Espaguetis blancos con tomate Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 889 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 93</p>
<p>17</p> <p>Coditos blancos con tomate Filete de cabezada de cerdo rebozado con verdura Fruta Pan</p> <p>Kcal 1027 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 123</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 824 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 88</p>	<p>19</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>20</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>21</p> <p>Arroz blanco con tomate Hamburguesa de ternera 100% en salsa Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 117</p>

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



IRAES 21
 Irainberrerako Eskola Sarean 21



2 0 1 1



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



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>3</p> <p>Kiribil salteatuak Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 834 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 106</p>	<p>4</p> <p>Garbantzuk barazkiekin Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 835 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 54 H.C(gr.) 90</p>	<p>5</p> <p>Kalabazin krema Arrautzak tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 653 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 22 H.C(gr.) 71</p>		
<p>10</p> <p>Dilistak barazkiekin %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan Fruta Ogia</p> <p>Kcal 761 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 95</p>	<p>11</p> <p>Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119</p>	<p>12</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>13</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>14</p> <p>Espageti zuriak tomatearekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 889 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 93</p>
<p>17</p> <p>Kodito zuriak tomatearekin Burualdeko txerri xerra arrautzaztatua barazkiekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 1027 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 123</p>	<p>18</p> <p>Indaba zuriak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 824 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 88</p>	<p>19</p> <p>Barazki purea Oilasko erregosia saltsa leunean Fruta Ogia</p> <p>Kcal 704 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 75</p>	<p>20</p> <p>Garbantzuk barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 104</p>	<p>21</p> <p>Arroz zuria tomatearekin %100 txahal hanburgesa saltsan Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 117</p>

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