



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
TIPO MENU: Normal Diciembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Espirales salteados con champiñón y bacon Lomo adobado con pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal 898 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos con sopa Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips Yogurt Pan</p> <p>Kcal 921 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 107</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Ensalada campera Huevos villarroy con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 1017 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 128</p>		
<p>10</p> <p>Lentejas con verdura Hamburguesa casera de vacuno al horno en salsa jardinera Fruta Pan</p> <p>Kcal 767 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 104</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salchichas y chorizo Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 908 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 124</p>	<p>12</p> <p>Ensaladilla rusa Crema de calabaza y zanahoria Alitas de pollo con patatas fritas Fruta Pan</p> <p>Kcal 1239 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 132</p>	<p>13</p> <p>Patatas en salsa verde Huevos revueltos con patatas y york Melocotón en almibar Pan</p> <p>Kcal 792 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 104</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Croquetas con jamón york y lechuga Helado Pan</p> <p>Kcal 1085 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 149</p>
<p>17</p> <p>Coditos con tomate y chorizo Escalope de cerdo con pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal 906 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 120</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas con costilla Empanadillas de atún con lechuga Yogurt Pan</p> <p>Kcal 917 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 143</p>	<p>19</p> <p>Sopa Ensalada de primavera Pollo guisado con arroz integral Fruta Pan</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 112</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos con sopa Zapatero con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal 681 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 87</p>	<p>21</p> <p>Arroz con tomate Hamburguesa Gastroki Postre dulce Pan</p> <p>Kcal 1122 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 165</p>



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Arrunta Abendua



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>3</p> <p>Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 898 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119</p>	<p>4</p> <p>Garbantzua zoparekin Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 921 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 107</p>	<p>5</p> <p>Kalabazin krema Entsalada Bilarroi arrautzak letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 1017 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 128</p>		
<p>10</p> <p>Dilistak barazkiekin Etxean egindako behiki hanburgesa laban eginda jardineran saltsan Fruta Ogia</p> <p>Kcal 767 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 104</p>	<p>11</p> <p>Arroza saltxitxa eta txorizoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 908 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 124</p>	<p>12</p> <p>Errusiar entsalada Kalabaza eta azenario krema Oilasko hegotoak patata frijituekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 1239 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 132</p>	<p>13</p> <p>Patatak saltsa berdean Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin Muxika urazukretan Ogia</p> <p>Kcal 792 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 104</p>	<p>14</p> <p>Espagetiak tomatearekin Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin Izozkia Ogia</p> <p>Kcal 1085 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 149</p>
<p>17</p> <p>Koditoak tomate eta txorizoarekin Txerri eskalopea piper gorriekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 906 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 120</p>	<p>18</p> <p>Indaba zuriak sahieskiarekin Atun enpanadillak letxugarekin Jogurta Ogia</p> <p>Kcal 917 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 143</p>	<p>19</p> <p>Zopa Udaberri entsalada Oilasko gisatua arroz integralarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 941 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 112</p>	<p>20</p> <p>Garbantzua zoparekin Zapataria tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 681 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 87</p>	<p>21</p> <p>Arroza tomatearekin Gastroki hanburgesa Postre gozoa Ogia</p> <p>Kcal 1122 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 165</p>