



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
TIPO MENU: Régimen Celíaco Febrero



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Garbanzos con verdura Huevos fritos con patatas Yogurt Pan Kcal 909 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 106
4 Macarrones blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 114	5 Alubias blancas con verdura Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt Pan Kcal 882 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 51 H.C(gr.) 109	6 Puré de verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Fruta Pan Kcal 745 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 107	7 Lentejas con verdura Estofado de pavo en salsa suave Fruta Pan Kcal 826 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 59 H.C(gr.) 94	8 Arroz blanco con verduras Zapatero al horno con tomate Natillas Pan Kcal 874 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 129
11 Macarrones salteados Pechugas de pollo plancha con lechuga Fruta Pan Kcal 791 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 105	12 Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Yogurt Pan Kcal 823 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 96	13 Arroz blanco con pollo Filete de merluza romana con limón Fruta Pan Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 131	14 Sopa de fideo con ave Zancarrón con piperrada Actimel Pan Kcal 737 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 62	15 Vainas rehogadas Pechugas de pavo plancha con patatas naturales Fruta Pan Kcal 651 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 62
18 Puré de verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 73	19 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt Pan Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 120	20 Macarrones blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 114	21 Alubias rojas con chorizo Filete de ternera a la plancha en salsa suave Yogurt Pan Kcal 896 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 103	22 Sopa de fideo con ave Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan Kcal 717 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 71
25 Crema de calabacín Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan Kcal 678 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 70	26 Garbanzos con verdura Muslo de pollo asado con patatas naturales Yogurt Pan Kcal 1041 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 76 H.C(gr.) 105	27 Macarrones salteados Huevos fritos con patatas Fruta Pan Kcal 849 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 22 H.C(gr.) 111	28 Arroz blanco con tomate Medallones de merluza al horno en salsa verde Flan vainilla Pan Kcal 1059 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 142	

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
Irakorretako Eskola Sarean 21



2 0 1 1



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Zeliako erregimena Otsaila



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1 Garbantzuak barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Jogurta Ogia Kcal 909 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 106
4 Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 114	5 Indaba zuriak barazkiekin Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 882 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 51 H.C.(gr.) 109	6 Barazki porea Patata tortila piper gorriekin Fruta Ogia Kcal 745 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 17 H.C.(gr.) 107	7 Dilistak barazkiekin Indioilar erregosia saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 826 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 94	8 Arroz zuria barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Arrautzesnea Ogia Kcal 874 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 129
11 Makarroi salteatuak Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia Kcal 791 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 32 H.C.(gr.) 105	12 Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Jogurta Ogia Kcal 823 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 96	13 Arroz zuria oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 131	14 Fideo zopa hegaztiarekin Zankarra piperradarekin Actimel Ogia Kcal 737 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 62	15 Leka sueztituak Indioilar bularkiak plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 651 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 62
18 Barazki porea Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C.(gr.) 73	19 Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 120	20 Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia Kcal 859 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 114	21 Indaba gorriak txorizoarekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Jogurta Ogia Kcal 896 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 50 H.C.(gr.) 103	22 Fideo zopa hegaztiarekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 717 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 71
25 Kalabazin krema Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia Kcal 678 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 29 H.C.(gr.) 70	26 Garbantzuak barazkiekin Oilasko iztar errea patatekin Jogurta Ogia Kcal 1041 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 76 H.C.(gr.) 105	27 Makarroi salteatuak Arrautza frijituak patatekin Fruta Ogia Kcal 849 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 22 H.C.(gr.) 111	28 Arroz zuria tomatearekin Legatz medalloiak laban eginda saltsa berdean Banilla budina Ogia Kcal 1059 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 24 H.C.(gr.) 142	

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



kristau eskola



IRAES 21
Irakurketa Eskola Sarra 21



2 0 1 1