



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Garbanzos con verdura Huevos fritos con patatas Yogurt de soja Pan Kcal 884 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 94
4 Coditos blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 107	5 Alubias blancas con verdura Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt de soja Pan Kcal 857 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 53 H.C(gr.) 97	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 Yogurt de soja Pan Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109
11 Tallarines salteados Pechugas de pollo plancha con lechuga Fruta Pan Kcal 778 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 98	12 Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Yogurt de soja Pan Kcal 798 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 84	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 letras con ave Zancarrón con piperrada Yogurt de soja Pan Kcal 745 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 56	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 de soja Pan Kcal 836 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 108	20 Macarrones blancos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta Pan Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 107	21 Alubias rojas con chorizo Filete de ternera a la plancha en salsa suave Yogurt de soja Pan Kcal 871 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 91	22 Sopa de fideo con ave Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan Kcal 715 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 69
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 de soja Pan Kcal 1016 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 79 H.C(gr.) 93	27 Espirales salteados Huevos fritos con patatas Fruta Pan Kcal 836 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 103	28 Arroz blanco con tomate Medallones de merluza al horno en salsa verde Yogurt de soja Pan Kcal 1030 Lip.(gr.) 48 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 126	

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



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Esnekirik qabeko erregimena Otsaila



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1 Garbantzuak barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Soja jogurta Ogia Kcal 884 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 94
4 Kodito zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 107	5 Indaba zuriak barazkiekin Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 857 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 53 H.C.(gr.) 97	6 Barazki purea 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 Soja jogurta Ogia Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C.(gr.) 109
11 Tallarin salteatuak Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia Kcal 778 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 98	12 Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Soja jogurta Ogia Kcal 798 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 84	13 Arroz zuria oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Kcal 882 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 131	14 Hizki zopa hegaztiarekin Zankarra piperradarekin Soja jogurta Ogia Kcal 745 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 56	15 Leka suezituak Indioilar bularkiak plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 651 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 62
18 Barazki purea Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia Kcal 800 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 55 H.C.(gr.) 73	19 Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 836 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 108	20 Makarroi zuriak tomatearekin Legatz xerra laban eginda letxugarekin Fruta Ogia Kcal 845 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 107	21 Indaba gorriak txorizoarekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Soja jogurta Ogia Kcal 871 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 52 H.C.(gr.) 91	22 Fideo zopa hegaztiarekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 715 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 69
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 Soja jogurta Ogia Kcal 1016 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 79 H.C.(gr.) 93	27 Kiribil salteatuak Arrautza frijituak patatekin Fruta Ogia Kcal 836 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 26 H.C.(gr.) 103	28 Arroz zuria tomatearekin Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean Soja jogurta Ogia Kcal 1030 Lip.(gr.) 48 Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 126	

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



kristau eskola



IRAES 21
Irakurkorrerako Eskola Garaia 21



2 0 1 1