



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
TIPO MENU: Normal Febrero



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Garbanzos con verdura Huevos revueltos con patatas y york Yogurt Pan Kcal 880 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 110
4 Coditos con tomate y chorizo Varitas de merluza con lechuga Fruta Pan Kcal 963 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 137	5 Alubias blancas con costilla Pechugas de pollo empanadas con lechuga Yogurt Pan Kcal 788 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 110	6 Puré de verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Fruta Pan Kcal 689 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 117	7 Lentejas con verdura Albóndigas caseras de ave Fruta Pan Kcal 813 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 103	8 Paella Zapatero con tomate Helado Pan Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 120
11 Tallarines salteados al estilo oriental Croquetas con jamón york y lechuga Fruta Pan Kcal 967 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 145	12 Lentejas con verdura Lomo fresco con patatas fritas Yogurt Pan Kcal 797 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 111	13 Arroz con pollo Filete de merluza romana con limón Fruta Pan Kcal 855 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 126	14 Sopa de letras Zancarrón con piperrada Actimel Pan Kcal 706 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 73	15 Vainas rehogadas Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas Fruta Pan Kcal 717 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 93
18 Puré de verdura con picatostes Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan Kcal 797 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 100	19 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt Pan Kcal 839 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 119	20 Macarrones boloñesa Salmón empanado con mahonesa Fruta Pan Kcal 1023 Lip.(gr.) 40 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 134	21 Alubias rojas con chorizo Hamburguesa casera de vacuno al horno con tomate Yogurt Pan Kcal 805 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 106	22 Sopa de ave con fideos San jacobito con chips Fruta Pan Kcal 912 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 118
25 Crema de calabacín Lomo adobado con pimientos rojos Fruta Pan Kcal 714 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 94	26 Garbanzos con verdura Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips Yogurt Pan Kcal 961 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 126	27 Espirales salteados con champiñón y bacon Huevos villarroy con lechuga Fruta Pan Kcal 945 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 138	28 Arroz con tomate Medallones de merluza en salsa verde Flan vainilla Pan Kcal 1076 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 143	



IRAES 21
Irakorkoratu Eskola Sarea 2



2 0 1 1



COLEGIO SAN JOSÉ-CARMELITAS
MENU MOTA: Arrunta Otsaila



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1 Garbantzuak barazkiekin Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin Jogurta Ogia Kcal 880 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 110
4 Koditoak tomate eta txorizoarekin Legatz ziriak letxugarekin Fruta Ogia Kcal 963 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 137	5 Indaba zuriak sahieskiarekin Oilasko bularki birrineztatuak letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 788 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 110	6 Barazki porea Patata tortila piper gorriekin Fruta Ogia Kcal 689 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 117	7 Dilistak barazkiekin Etxean egindako hegazti albondigak Fruta Ogia Kcal 813 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 103	8 Paella Zapataria tomatearekin Izozkia Ogia Kcal 860 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 120
11 Tallarin salteatuak ekialdeko erara Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin Fruta Ogia Kcal 967 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 145	12 Dilistak barazkiekin Txerri solomoa patata frijituekin Jogurta Ogia Kcal 797 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 111	13 Arroza oilaskoarekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Kcal 855 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 126	14 Hizki zopa Zankarra piperradarekin Actimel Ogia Kcal 706 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 73	15 Leka suezituak Frankfurt saltxitxak tomate eta patata frijituekin Fruta Ogia Kcal 717 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 93
18 Barazki porea ogi txigortuekin Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia Kcal 797 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 100	19 Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 839 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 119	20 Makarroiak bolognar erara Izokin birrineztatuak maionesarekin Fruta Ogia Kcal 1023 Lip.(gr.) 40 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 134	21 Indaba gorriak txorizoarekin Etxean egindako behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin Jogurta Ogia Kcal 805 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 106	22 Hegazti zopa fideoekin San jakoboa txip patatekin Fruta Ogia Kcal 912 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 118
25 Kalabazin krema Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Fruta Ogia Kcal 714 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 94	26 Garbantzuak barazkiekin Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin Jogurta Ogia Kcal 961 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 126	27 Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin Bilarroi arrautzak letxugarekin Fruta Ogia Kcal 945 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 138	28 Arroza tomatearekin Legatz medailoak saltsa berdean Banilla budina Ogia Kcal 1076 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 143	