

JANTOKIA



3. hiru hilabeteko menuak Menús 3^{er} trimestre (Arrautza barik - Sin huevo)

Curso 2011/2012 ikasturtea



Goi-mailako
elikagaiak
Alimentos de
alta calidad

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

2

JAIA

3

JAIA

4

JAIA

5

JAIA

6

JAIA

9

JAIA

10

JAIA

11

JAIA

12

JAIA

13

JAIA

16

Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99

- 🍷 Makarroiak tomatea
- 🍷 Limanda frijitua
- 🍷 Fruta

17

Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125

- 🍷 Dilistak
- 🍷 Saltxitxak letxugarekin
- 🍷 Jogurta

18

Kkal 910 Lip 31
P 35 KH 100

- 🍷 Arroza tomatearekin
- 🍷 Oilasko bularkia entsaladarekin
- 🍷 Fruta

19

Kkal 1070 Lip 31
P 36 KH 135

- 🍷 Ortuari purea/ Kanel
- 🍷 *Hamburgesa Txahalkia saltsan
- 🍷 Gazta irasagarra

20

Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121

- 🍷 Indaba gorriak
- 🍷 Legatz erromatar erara/ legatz ziriak
- 🍷 Fruta

23

Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155

- 🍷 Patatak Errioxa eran
- 🍷 *Kroketak/ Solomoa eta piperrak
- 🍷 Fruta

24

Kkal 970 Lip 35
P 30 H 115

- 🍷 Makarroiak tomatea
- 🍷 Bakailao saltsan
- 🍷 Muxika ur azukrean

25

Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90

- 🍷 Ortuari purea
- 🍷 Oilaskoa laban entsaladarekin
- 🍷 Jogurta

26

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- 🍷 Indaba zuriak
- 🍷 Limanda
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 Txahal hamburgesa patatarekin
- 🍷 Fruta

30

JAIA

* HAUR HEZKUNTZA Arrainak baporean eginda daude eta maionesa barik

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

FIESTA

3

FIESTA

4

FIESTA

5

FIESTA

6

FIESTA

9

FIESTA

10

FIESTA

11

FIESTA

12

FIESTA

13

FIESTA

16

Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99

- 🍷 Macarrones tomate
- 🍷 Limanda Romana
- 🍷 Fruta

17

Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125

- 🍷 Lentejas
- 🍷 Salchichas y ensalada
- 🍷 Yogur

18

Kkal 910 Lip 31
P 35 KH 100

- 🍷 Arroz tomate
- 🍷 Pechuga pollo ensalada
- 🍷 Fruta

19

Kkal 1070 Lip 31
P 36 KH 135

- 🍷 Puré verduras/Canel
- 🍷 *Hamburguesa Estofado ternera patat.
- 🍷 Queso y membrillo

20

Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121

- 🍷 Alubias rojas
- 🍷 Merluza romana/ varitas de merluza
- 🍷 Fruta

23

Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155

- 🍷 Patatas a la riojana
- 🍷 *Croquetas/ Lomo cerdo y piperrada
- 🍷 Fruta

24

Kkal 970 Lip 35
P 30 H 115

- 🍷 Macarrones tomate
- 🍷 Bacalao en salsa
- 🍷 Melocotón en almíbar

25

Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90

- 🍷 Puré verduras
- 🍷 Pollo asado ensalada
- 🍷 Yogur

26

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- 🍷 Alubias blancas
- 🍷 Limanda romana
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- 🍷 Garbanzos
- 🍷 Hamburguesa ternera con patatas
- 🍷 Fruta

30

FIESTA

* EDUCACIÓN INFANTIL Los pescados irán preparados al vapor y sin mayonesa

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

JAIA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115
● Ortuari purea/ Lasañ
● Saltxitxak
letxugarekin
● Fruta

3

Kkal 960 Lip 30
P 38 H 150
● Arroza tomatearekin
● Erruxiar xerra entsal.
● Fruta

4

Kkal 1060 Lip 33
P 34 KH 100
● Garbantzuak
● Limanda frijitua
● Fruta

7

Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99
● Makarroiak tomatear
● Legatza erromatar
erara/ Nuggets
● Fruta

8

Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125
● Dilistak
● Saltxitxak
letxugarekin
● Jogurta

9

Kkal 910 Lip 35
P 35 KH 100
● Arroza barazkiekin
● Oilasko bularkia
entsaladarekin
● Fruta

10

Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121
● Ortuari purea/paella
● *Hamburgesa/
Txahalkia saltsan
● Gazta irazagarmel

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105
● Indaba gorriak
● San jakoboa
entsalad
● Izoikia

14

Kkal 1100 Lip 28
P 35 KH 115
● Patatak Errioxa eran
● * Kroketa/ Solomoa
eta piperrak
● Fruta

15

Kkal 970 Lip 35
P 30 KH 100
● Indaba zuriak
● Limanda frijitua
● Fruta

16

Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90
● Ortuari purea/Lekak
● Oilasko laban
entsaladarekin
● Jogurta

17

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100
● Garbantzuak
● Txahal hamburgesa
● Musika ur azukrean

18

Kkal 980 Lip 31
P 45 KH 100
● Makarroiak
● Mihi arrain
● Fruta

21

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105
● Arroza tomatearekin
● Frankfurt saltxitxak
● Fruta

22

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115
● Ortuari purea/Kalab.
● Entsalada eta York
erako urdaiazpikoa.
● Fruta

23

Kkal 969 Lip 30
P 38 KH 125
● Dilistak
● Indioilar bularkia
saltsan txanpinoiekin
● Jogurta

24

Kkal 980 Lip 35
P 31 KH 115
● Barazki pasta
● Legatza eta limoia
● Fruta

25

Kkal 980 Lip 35
P 31 KH 115
● Etxeko zopa
● Almandrongilak
patatarekin
● Danone kopa

28

Kkal 913 Lip 29
P 38 KH 100
● Makarroiak tomatea
● Limanda frijitua
● Fruta

29

Kkal 1060 Lip 33
P 34 KH 100
● Garbantzuak
● Errusiar zerra
entsaladarekin
● Jogurta

30

Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150
● Arroza tomatearekin
● Hegazti saltxitxak
● Fruta

31

Kkal 1015 Lip 38
P 34 KH 99
● Ortuari purea/Paella.
● * Kroketa/ Txahal
xerra patatarekin.
● Opiltxo

* HAUR HEZKUNTZA Arrainak baporean eginda daude eta maionesa barik

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FIESTA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115
● Puré verduras/lasaña
● Salchichas y
ensalada
● Fruta

3

Kkal 980 Lip 35
P 31 H 115
● Arroz con tomate
● Filete ruso ensalada
● Fruta

4

Kkal 1060 Lip 33
P 34 KH 100
● Garbanzos
● Limanda Romana
● Fruta

7

Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99
● Macarrones tomate
● Merluza a la
romana/ nuggets
● Fruta

8

Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125
● Lentejas
● Salchichas y
ensalada
● Yogur

9

Kkal 910 Lip 35
P 35 KH 100
● Arroz con verduras
● Pechuga pollo
ensalada
● Fruta

10

Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121
● Puré de verd/ paella
● *Hamburgesa /
Estofado ternera
● Queso y membrillo

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105
● Alubias rojas
● San Jacobo y
ensalada
● Helado

14

Kkal 1100 Lip 28
P 35 KH 115
● Patatas a la riojana
● *Croquetas / Lomo
cerdo y piperrada
● Fruta

15

Kkal 970 Lip 35
P 30 KH 100
● Alubias blancas
● Limanda Romana
● Fruta

16

Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90
● Puré
verduras/vainas
● Pollo asado ensalad
● Yogur

17

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100
● Garbanzos
● Hamburguesa
ternera label
● Melocotón almíbar

18

Kkal 980 Lip 31
P 45 KH 100
● Macarrones
● Lenguado
● Fruta

21

● Arroz con tomate
● Salchichas Frankfurt
● Fruta

22

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115
● Puré verduras/calab.
● Ensalada con jamón
de York
● Fruta

23

Kkal 969 Lip 30
P 38 KH 125
● Lentejas
● Pechuga pavo con
salsa de champiñones
● Yogur

24

Kkal 980 Lip 35
P 31 KH 115
● Pasta de verduras
● Merluza romana con
limón
● Fruta

25

Kkal 980 Lip 35
P 31 KH 115
● Sopa casera
● Albóndigas patatas
● Copa Danone

28

Kkal 913 Lip 29
P 38 KH 100
● Macarrones
● Limanda Romana
● Fruta

29

Kkal 1060 Lip 33
P 34 KH 100
● Garbanzos
● Filete ruso ensalada
● Yogur

30

Kkal 980 Lip 35
P 31 KH 115
● Arroz con tomate
● Salchichas ave y
puré
● Fruta

31

Kkal 1015 Lip 38
P 34 KH 99
● Puré verdura/Paella.
● * Croquetas / Filete
ternera patatas
● Concha chocolate

*EDUCACIÓN INFANTIL Los pescados irán preparados al vapor y sin mayonesa

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1 Kkal 1050 Lip 34
P 38 KH 150
● Patatak Errioxa eran
● San Jacobo
entsaladarekin
● Fruta

4 Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99
● Makarroiak tomatea
● Legatza erromatar
erara/ maionesa
● Fruta

5 Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150
● Dilistak
● Saltxitxak
letxugarekin
● Jogurta

6 Kkal 910 Lip 31
P 35 KH 100
● Arroza tomatea
● Oilasko bularkia
entsaladarekin
● Fruta

7 Kkal 1070 Lip 38
P 34 KH 135
● Ortuari purea/berenj.
● *Hamburgesa/
Txahalkia saltsan
● Gazta irasagarra

8 Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121
● Indaba gorriak
● Limanda
erromatar/legatz ziri
● Izozkia

11 Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155
● Patatak Errioxa eran
● *Kroketa/ Solomoa
entsaladarekin
● Fruta

12 Kkal 950 Lip 31
P 45 KH 95
● Makarroiak tomatea
● Bakailao saltsan
● Muxika ur azukrean

13 Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90
● Ortuari purea
● Oilasko laban
entsaladarekin
● Jogurta

14 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100
● Garbantzuak
● Txahal hamburgesa
patatarekin
● Fruta

15 Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150
● Indaba zuriak
● Legatza erromatar
erara
● Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115
● Ortuari purea/lekak
● Saltxitxak
letxugarekin.
● Fruta

19 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115
● Arroza tomatearekin
● Entsalada eta York
● Jogurta

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115
● Dilistak
● Indio oilar bularkia
tomatearekin
● Fruta

21 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100
● Etxeko zopa
● Almandrongilak
patatarekin
● *Pettit suisse .Jogurta

22 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 100
● Barazki pasta
● Frankfurt saltxitxak
● Fruta

* HAUR HEZKUNTZA Arrainak baporean eginda daude eta maionesa barik

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 Kkal 1050 Lip 34
P 38 KH 150
● Patatas a la riojana
● San Jacobo
ensalada
● Fruta

4 Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99
● Macarrones tomate
● Merluza Romana
● Fruta

5 Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125
● Lentejas
● Salchichas y
ensalada
● Yogur

6 Kkal 910 Lip 35
P 35 KH 100
● Arroz tomate
● Pechuga pollo
ensalada
● Fruta

7 Kkal 1070 Lip 38
P 34 KH 135
● Puré verduras/Berenj
● *Hamburguesa
Estofado ternera patat.
● Queso y membrillo

8 Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105
● Alubias rojas
● Limanda a la roman/
varitas merluza
● Helado

11 Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155
● Patatas a la riojana
● *Croquetas/ Lomo
de cerdo, ensalada
● Fruta

12 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115
● Macarrones
● Bacalao en salsa
● Melocotón en
almíbar

13 Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90
● Puré verduras
● Pollo asado
ensalada
● Yogur

14 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100
● Garbanzos
● Hamburguesa tern.
● Fruta

15 Kkal 970 Lip 35
P 30 KH 100
● Alubias blancas
● Merluza romana
● Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115
● Puré verduras/vainas
● Salchichas y
ensalada
● Fruta

19 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115
● Arroz con tomate
● Ensalada y jamón
● Yogur

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115
● Lentejas
● Pechuga de pavo
con tomate
● Fruta

21 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115
● Sopa casera
● Albóndigas patatas
● *Pettit suisse/ yogurt

22 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 100
● Pasta de verduras
● Salchichas de
Frankfurt
● Fruta