

JANTOKIA



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

Curso 2011/2012 ikasturtea



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
- 🍷 Patatazko arrautzopila letxuga
- 🍷 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/ kroketak
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 Txahal hamburgesa patatarekin
- 🍷 Fruta

30

JAIA

*** HAUR HEZKUNTZA .Pastak, hanburgesak, kroketak eta txintxortak gluten bakoak izango dira. Arraina baporean eginda izango da.**

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
- 🍷 Tortilla patatas lechuga
- 🍷 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/croquetas
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

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

30

FIESTA

*** EDUCACIÓN INFANTIL La pasta y los fideos serán específicamente sin gluten. Hamburguesas ,croquetas y empanadillas serán especiales sin gluten. El pescado irá al vapor.**

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

JAIA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- 🍷 Ortuari purea/ Lasañ
- 🍷 *Tortilla/Arraultzak
- frijitua eta txistorra
- 🍷 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
- 🍷 Patatazko arrautza
- opila 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 irazagarmela

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- 🍷 Indaba gorriak
- 🍷 San jakoboa
- entsalada
- 🍷 Izozia

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
- 🍷 Oilaskoa 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/
- Txintxortak
- 🍷 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.
- 🍷 Kroketa eta York
- erako urdaiazpikoa.
- 🍷 Fruta

23

Kkal 969 Lip 30
P 38 KH 125

- 🍷 Dilistak
- 🍷 Indiolar 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.
- 🍷 Opiltxoa

* HAUR HEZKUNTZA Pastak, hamburgeresak, kroketa eta txintxortak gluten bakoak izango dira. Arraina baporean eginda izango da.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FIESTA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- 🍷 Puré verduras/lasaña
- 🍷 * Tortilla
- Huevos fritos chistorra
- 🍷 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
- 🍷 Tortilla patatas
- 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
- 🍷 *Hamburguesa /
- Estofado ternera
- 🍷 Queso y membrillo

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- 🍷 Alubias rojas
- 🍷 San jacob 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/
- Empanadillas
- 🍷 Fruta

21

- 🍷 Arroz con tomate
- 🍷 Salchichas Frankfurt
- 🍷 Fruta

22

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- 🍷 Puré verduras/calab.
- 🍷 Croquetas 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 La pasta y los fideos serán específicamente sin gluten. Hamburguesas ,croquetas y empanadillas serán especiales sin gluten. El pescado irá al vapor.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

4 Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99

- ☉ Makarroiak tomatea
- ☉ Legatza erromatar erara/ maionesa
- ☉ Fruta

11 Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155

- ☉ Patatak Errioxa eran
- ☉ *Kroketak/ Solomoa entsaladarekin
- ☉ Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115

- ☉ Ortuari purea/lekak
- ☉ *Tortilla/Arrautzak frijitu eta bakan
- ☉ Fruta

5 Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150

- ☉ Dilistak
- ☉ Patatazko arrautza opila letxugarekin
- ☉ Jogurta

12 Kkal 950 Lip 31
P 45 KH 95

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

19 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115

- ☉ Arroza tomatearekin
- ☉ Kroketa eta York
- ☉ Jogurta

6 Kkal 910 Lip 31
P 35 KH 100

- ☉ Arroza tomatea
- ☉ Oilasko bularkia entsaladarekin
- ☉ Fruta

13 Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90

- ☉ Ortuari purea
- ☉ Oilasko laban entsaladarekin
- ☉ Jogurta

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115

- ☉ Dilistak
- ☉ Indio oilar bularkia tomatearekin
- ☉ Fruta

7 Kkal 1070 Lip 38
P 34 KH 135

- ☉ Ortuari purea/berenj.
- ☉ *Hamburgesa/ Txahalkia saltsan
- ☉ Gazta irasagarra

14 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- ☉ Garbantzauak
- ☉ Txahal hamburgesa patatarekin
- ☉ Fruta

21 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- ☉ Etxeko zopa
- ☉ Almandrongilak patatarekin
- ☉ *pettit suisse .Jogurta

1 Kkal 1050 Lip 34
P 38 KH 150

- ☉ Patatak Errioxa eran
- ☉ San Jacobo entsaladarekin
- ☉ Fruta

8 Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121

- ☉ Indaba gorriak
- ☉ Limanda erromatar/legatz ziri
- ☉ Izoikia

15 Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150

- ☉ Indaba zuriak
- ☉ Legatza erromatar erara/ txintxortak
- ☉ Fruta

22 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 100

- ☉ Barazki pasta
- ☉ Frankfurt saltxitxak
- ☉ Fruta

* HAUR HEZKUNTZA Pastak, hamburgesak, kroketak eta txintxortak gluten bakoak izango dira. Arraina baporean eginda izango da.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

4 Kkal 910 Lip 31
P 31 KH 99

- ☉ Macarrones tomate
- ☉ Merluza Romana
- ☉ Fruta

11 Kkal 1100 Lip 35
P 28 KH 155

- ☉ Patatas a la riojana
- ☉ *Croquetas/ Lomo de cerdo, ensalada
- ☉ Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115

- ☉ Puré verduras/vainas
- ☉ *Tortilla Huevos fritos bacón
- ☉ Fruta

5 Kkal 969 Lip 40
P 31 KH 125

- ☉ Lentejas
- ☉ Tortilla patatas ensalada
- ☉ Yogur

12 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115

- ☉ Macarrones
- ☉ Bacalao en salsa
- ☉ Melocotón en almibar

19 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115

- ☉ Arroz con tomate
- ☉ Croquetas y jamón
- ☉ Yogur

6 Kkal 910 Lip 35
P 35 KH 100

- ☉ Arroz tomate
- ☉ Pechuga pollo ensalada
- ☉ Fruta

13 Kkal 980 Lip 38
P 37 KH 90

- ☉ Puré verduras
- ☉ Pollo asado ensalada
- ☉ Yogur

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115

- ☉ Lentejas
- ☉ Pechuga de pavo con tomate
- ☉ Fruta

7 Kkal 1070 Lip 38
P 34 KH 135

- ☉ Puré verduras/Berenj
- ☉ *Hamburguesa Estofado ternera patat.
- ☉ Queso y membrillo

14 Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- ☉ Garbanzos
- ☉ Hamburguesa tern.
- ☉ Fruta

21 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115

- ☉ Sopa casera
- ☉ Albóndigas patatas
- ☉ *Pettit suisse/ yogurt

1 Kkal 1050 Lip 34
P 38 KH 150

- ☉ Patatas a la riojana
- ☉ San Jacobo ensalada
- ☉ Fruta

8 Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Alubias rojas
- ☉ Limanda a la roman/ varitas merluza
- ☉ Helado

15 Kkal 970 Lip 35
P 30 KH 100

- ☉ Alubias blancas
- ☉ Merluza romana/empanadillas
- ☉ Fruta

22 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 100

- ☉ Pasta de verduras
- ☉ Salchichas de Frankfurt
- ☉ Fruta

- EDUCACIÓN INFANTIL La pasta y los fideos serán específicamente sin gluten. Hamburguesas ,croquetas y empanadillas serán especiales sin gluten. El pescado irá al vapor