

# JANTOKIA



## 3. hiru hilabeteko menuak Menús 3<sup>er</sup> trimestre (Lactosa)

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 arraultzopila letxuga
- 🍷 Soja 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
- 🍷 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
- 🍷 Soja 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**

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 soja

**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.
- 🍷 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 soja

**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

**astelehena**

**asteartea**

**asteazkena**

**osteguna**

**ostirala**

**1**

**JAIA**

**2**

Kkal 969 Lip 40  
P 41KH 115

- 🍷 Ortuari purea/ Lasafñ
- 🍷 \*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
- 🍷 Soja 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
- 🍷 Irazagarmel

**11**

Kkal 980 Lip 31  
P 36 KH 105

- 🍷 Indaba gorriak
- 🍷 Erruxiar xerra entsalada
- 🍷 Soja jogurta

**14**

Kkal 1100 Lip 28  
P 35 KH 115

- 🍷 Patatak Errioxa eran
- 🍷 \* Kroketak/ 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
- 🍷 Soja 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 arraina
- 🍷 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
- 🍷 Indiolar bularkia saltsan txanpinoiekin
- 🍷 Soja 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
- 🍷 Soja jogurta

**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
- 🍷 Soja 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.
- 🍷 \* Kroketak/ Txahal xerra patatarekin.
- 🍷 Soja jogurta

\* HAUR HEZKUNTZA

**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 soja

**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
- 🍷 Membrillo

**11**

Kkal 980 Lip 31  
P 36 KH 105

- 🍷 Alubias rojas
- 🍷 Filete ruso y ensalada
- 🍷 Yogur soja

**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 soja

**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**

Kkal 910 Lip 31  
P 31 KH 99

- 🍷 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 soja

**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
- 🍷 Yogur soja

**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 soja

**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
- 🍷 Yogur soja

**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
- ☉ \*Kroketa/ Solomoa entsaladarekin
- ☉ Fruta

**18** Kkal 969 Lip 40  
P 35 KH 115

- ☉ Ortuari purea/lekak
- ☉ \*Tortilla/Arraultzak frijituak.
- ☉ Fruta

**5** Kkal 960 Lip 30  
P 38 KH 150

- ☉ Dilistak
- ☉ Patatazko arrautza opila letxugarekin
- ☉ Soja 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
- ☉ Entsalada eta York
- ☉ Soja 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
- ☉ Oilaskoa laban entsaladarekin
- ☉ Soja 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
- ☉ Irasagarra

**14** Kkal 970 Lip 29  
P 30 KH 100

- ☉ Garbantzuak
- ☉ Txahal hamburgesa patatarekin
- ☉ Fruta

**21** Kkal 970 Lip 29  
P 30 KH 100

- ☉ Etxeko zopa
- ☉ Almandrongilak patatarekin
- ☉ Soja jogurta

**1** Kkal 1050 Lip 34  
P 38 KH 150

- ☉ Patatak Errioxa eran
- ☉ Bularkia entsaladarekin
- ☉ Fruta

**8** Kkal 1015 Lip 40  
P 30 KH 121

- ☉ Indaba gorriak
- ☉ Limanda erromatar/legatz ziri
- ☉ Soja jogurta

**15** Kkal 960 Lip 30  
P 38 KH 150

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

**22** Kkal 980 Lip 31  
P 35 KH 100

- ☉ Barazki pasta
- ☉ Frankfurt saltxitxak
- ☉ Fruta

\* HAUR HEZKUNTZA

**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.
- ☉ Fruta

**5** Kkal 969 Lip 40  
P 31 KH 125

- ☉ Lentejas
- ☉ Tortilla patatas ensalada
- ☉ Yogur soja

**12** Kkal 980 Lip 31  
P 35 KH 115

- ☉ Macarrones
- ☉ Bacalao en salsa
- ☉ Melocotón en almíbar

**19** Kkal 980 Lip 31  
P 35 KH 115

- ☉ Arroz con tomate
- ☉ Ensalada y jamón
- ☉ Yogur soja

**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 soja

**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.
- ☉ 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
- ☉ Yogur soja

**1** Kkal 1050 Lip 34  
P 38 KH 150

- ☉ Patatas a la riojana
- ☉ Pechuga pollo ensalada
- ☉ Fruta

**8** Kkal 980 Lip 31  
P 36 KH 105

- ☉ Alubias rojas
- ☉ Limanda a la roman/ varitas merluza
- ☉ Yogur soja

**15** Kkal 970 Lip 35  
P 30 KH 100

- ☉ Alubias blancas
- ☉ Merluza romana
- ☉ Fruta

**22** Kkal 980 Lip 31  
P 35 KH 100

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