

JANTOKIA



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

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

- 🍷 Patatak saltsan
- 🍷 Patatazko arraultzopila 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

- 🍷 Zopa.
- 🍷 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

- 🍷 Arroza.
- 🍷 Limanda/ kroketak
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- 🍷 Zopa.
- 🍷 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

- 🍷 Patatas en salsa
- 🍷 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

- 🍷 Sopa casera
- 🍷 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

- 🍷 Arroz blanco.
- 🍷 Limanda romana/croquetas
- 🍷 Fruta

27

Kkal 970 Lip 29
P 30 KH 100

- 🍷 Sopa casera
- 🍷 Hamburguesa ternera con patatas
- 🍷 Fruta

30

FIESTA

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

JAIA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- ☉ Ortuari purea/ Lasafñ
- ☉ *Tortilla/Arraultzak frijitua eta txistorra
- ☉ Fruta

3

Kkal 960 Lip 30
P 38 H 150

- ☉ Arroza tomatearekin
- ☉ Errusiar xerra entsal.
- ☉ Fruta

4

Kkal 1060 Lip 33
P 34 KH 100

- ☉ Patatak saltsan
- ☉ 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

- ☉ Zopa
- ☉ 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 irazagarmel

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Patatak saltsan
- ☉ San Jakoboa entsalad
- ☉ Izozkia

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

- ☉ Arroza.
- ☉ 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

- ☉ Zopa.
- ☉ 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.
- ☉ Kroketak eta York erako urdaiazpikoa.
- ☉ Fruta

23

Kkal 969 Lip 30
P 38 KH 125

- ☉ Patatak saltsan
- ☉ 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

- ☉ Patatak saltsan
- ☉ Errusiar zerra entsaladarekin
- ☉ Jogurta

31

Kkal 1015 Lip 38
P 34 KH 99

- ☉ Ortuari purea/Paella.
- ☉ * Kroketak/ Txahal xerra patatarekin.
- ☉ Opiltxo

* 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

- ☉ Patatas en salsa
- ☉ 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

- ☉ Sopa casera
- ☉ 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
- ☉ *Hamburgesa / Estofado ternera
- ☉ Queso y membrillo

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Patatas en salsa
- ☉ 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

- ☉ Arroz blanco.
- ☉ 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

- ☉ Sopa casera
- ☉ 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

- ☉ Patatas en salsa
- ☉ 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

- ☉ Patatas en salsa
- ☉ 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

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
● Zopa
● Patatazko arrautza
opila 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
● Patatak saltsan
● Limanda
erromatar/legatz ziri
● Izozkia

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

12 Kkal 950 Lip 31
P 45 KH 95
● Makarroiak tomatea
● Makaloia saltsan
● Muxika urazukrean

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

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

15 Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150
● Arroza.
● Legatza erromatar
erara/ txintxortak
● Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115
● Ortuari purea/lekak
● *Tortilla/Arrautzak
frijitua eta bakan
● Fruta

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

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115
● Patatak saltsan
● 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

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
● Sopa
● Tortilla patatas
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
● Patatas en salsa
● 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
● Sopa
● Hamburguesa tern.
● Fruta

15 Kkal 970 Lip 35
P 30 KH 100
● Arroz.
● Merluza
romana/empanadillas
● Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115
● Puré verduras/vainas
● * Tortilla
Huevos fritos bacón
● Fruta

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

20 Kkal 990 Lip 29
P 40 KH 115
● Patatas en salsa
● 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