

JANTOKIA



3. hiru hilabeteko menuak
Menús 3^{er} trimestre
(Txerriki barik - Sin carne de cerdo)

Curso 2011/2012 ikasturtea



www.gastroguretxea.com

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
- ☉ 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
- ☉ Erruxiar xerra eta piperrak
- ☉ Fruta

24

Kkal 970 Lip 35
P 30 H 115

- ☉ Makarroiak tomatea
- ☉ Makaloia 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 Lehenengo eta bigarren platerak hestebete barik izango dira.

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
- ☉ *Filete ruso 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 Todos los primeros y segundos platos irán sin embutidos

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

JAIA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- ☉ Ortuari purea/ Lasafñ
- ☉ *Tortilla/Arraultzak frijitua.
- ☉ 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 irazagarmel

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Indaba gorriak
- ☉ Erruxiar xerra entsalad
- ☉ Izoikia

14

Kkal 1100 Lip 28
P 35 KH 115

- ☉ Patatak Errioxa eran
- ☉ Oilasko bularkia
- ☉ 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
- ☉ Erruxiar xerra
- ☉ Fruta

22

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- ☉ Ortuari purea/Kalab.
- ☉ Txahal xerra.
- ☉ 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
- ☉ Erruxiar xerra entsaladarekin
- ☉ Jogurta

30

Kkal 960 Lip 30
P 38 KH 150

- ☉ Arroza tomatearekin
- ☉ Indioilar saltxitxak
- ☉ Fruta

31

Kkal 1015 Lip 38
P 34 KH 99

- ☉ Ortuari purea/Paella.
- ☉ * Kroketa/ Txahal xerra patatarekin.
- ☉ Opiltxoa

* HAUR HEZKUNTZA Lehenengo eta bigarren platerak hestebete barik izango dira.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FIESTA

2

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- ☉ Puré verduras/lasaña
- ☉ * Tortilla Huevos fritos.
- ☉ 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
- ☉ *Hamburgesa / Estofado ternera
- ☉ Queso y membrillo

11

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Alubias rojas
- ☉ Filete ruso y ensalada
- ☉ Helado

14

Kkal 1100 Lip 28
P 35 KH 115

- ☉ Patatas a la riojana
- ☉ * Pechuga pollo 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

Kkal 980 Lip 31
P 36 KH 105

- ☉ Arroz con tomate
- ☉ Filete ruso
- ☉ Fruta

22

Kkal 969 Lip 40
P 41 KH 115

- ☉ Puré verduras/calab.
- ☉ Filete de ternera
- ☉ 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 de pavo y puré
- ☉ Fruta

31

Kkal 1015 Lip 38
P 34 KH 99

- ☉ Puré verdura/Paella.
- ☉ * Croquetas / Filete ternera patatas
- ☉ Concha chocolate

* EDUCACIÓN INFANTIL Todos los primeros y segundos platos irán sin embutidos

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
- 🍷 Oilasko bularkia entsaladarekin
- 🍷 Fruta

18 Kkal 969 Lip 40
P 35 KH 115

- 🍷 Ortuari purea/lekak
- 🍷 *Tortilla/Arraultzak frijitua.
- 🍷 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 urazukrean

19 Kkal 980 Lip 31
P 35 KH 115

- 🍷 Arroza tomatearekin
- 🍷 Txahal xerra
- 🍷 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

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 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
- 🍷 Bularkia entsaladarekin
- 🍷 Fruta

8 Kkal 1015 Lip 40
P 30 KH 121

- 🍷 Indaba gorriak
- 🍷 Limanda erromatar/legatz ziri
- 🍷 Izozia

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
- 🍷 Erruxiar xerra entsaladarekin
- 🍷 Fruta

* HAUR HEZKUNTZA Lehenengo eta bigarren platerak hestebete barik izango dira.

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
- 🍷 Pechuga pollo, 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

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
- 🍷 Filete ternera.
- 🍷 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
- 🍷 Pechuga pollo 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
- 🍷 Filete ruso de pollo
- 🍷 Fruta

*EDUCACIÓN INFANTIL Todos los primeros y segundos platos irán sin embutidos