

# JANTOKIA



3. hiru hilabeteko menuak  
Menús 3<sup>er</sup> trimestre

Curso 2011/2012 ikasturtea



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

**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
- 🍷 \*Kroketak/ Solomoa entsaladarekin
- 🍷 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/Lasañ
- 🍷 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**

• HAUR HEZKUNTZA

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

**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 ensalada
- 🍷 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/lasañ
- 🍷 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**

• EDUCACIÓN INFANTIL

**astelehena**

**asteartea**

**asteazkena**

**osteguna**

**ostirala**

**1**

**2** Kkal 969 Lip 40  
P 41 KH 115

**3** Kkal 960 Lip 30  
P 38 H 150

**4** Kkal 1060 Lip 33  
P 34 KH 100

- 🍷 Ortuari purea
- 🍷 \*Tortilla/Arraultzak frijitua eta txistorra
- 🍷 Fruta

- 🍷 Arroza tomatearekin
- 🍷 Legatza erromatar erera
- 🍷 Fruta

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 Errusiar xerra entsal.
- 🍷 Fruta

**7** Kkal 910 Lip 31  
P 31 KH 99

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

**9** Kkal 910 Lip 35  
P 35 KH 100

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

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

- 🍷 Makarroiak tomatear
- 🍷 Limanda frijitua / Nuggets
- 🍷 Fruta

- 🍷 Dilistak
- 🍷 Patatazko arrautza opila letxugarekin
- 🍷 Jogurta

- 🍷 Arroza tomatea
- 🍷 Oilasko bularkia entsaladarekin
- 🍷 Fruta

- 🍷 Ortuari purea/paella
- 🍷 \*Hamburgesa/ Txahalkia saltsan
- 🍷 Gazta irasagarra

- 🍷 Indaba gorriak
- 🍷 San Jakoboa entsalada
- 🍷 Fruta

**14** Kkal 1100 Lip 28  
P 35 KH 115

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

**16** Kkal 980 Lip 38  
P 37 KH 90

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

**18** Kkal 980 Lip 31  
P 45 KH 100

- 🍷 Patatak Errioxa eran
- 🍷 \*Kroketak/ Solomoa entsaladarekin
- 🍷 Fruta

- 🍷 Indaba zuriak
- 🍷 Limanda frijitua
- 🍷 Musika ur azukrean

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

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 Txahal hamburgesa
- 🍷 Fruta

- 🍷 Makarroiak
- 🍷 Mihi arrain/ Txintxortak
- 🍷 Fruta

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

**22** Kkal 969 Lip 40  
P 41 KH 115

**23** Kkal 969 Lip 30  
P 38 KH 125

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

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

- 🍷 Arroza tomatearekin
- 🍷 Bakailao saltsan
- 🍷 Fruta

- 🍷 Ortuari purea
- 🍷 \*Tortilla/Arraultzak frijitua eta txistorra
- 🍷 Fruta

- 🍷 Dilistak
- 🍷 Indioilar bularkia
- 🍷 Jogurta

- 🍷 Barazki pasta
- 🍷 Legatza limoia/kroketak
- 🍷 Fruta

- 🍷 Etxeko zopa
- 🍷 Almandrongilak patatarekin
- 🍷 Danone kopa

**28** Kkal 913 Lip 29  
P 38 KH 100

**29** Kkal 1060 Lip 33  
P 34 KH 100

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

**31** Kkal 1015 Lip 38  
P 34 KH 99

- 🍷 Makarroiak tomatea
- 🍷 \*Frankfurt saltxitxak/ Hegazti saltxitxak
- 🍷 Fruta

- 🍷 Garbantzuak
- 🍷 Errusiar zerra entsaladarekin
- 🍷 Jogurta

- 🍷 Arroza tomatearekin
- 🍷 Limanda frijitua
- 🍷 Fruta

- 🍷 Ortuari purea/Kalab.
- 🍷 \*Kroketak/ Txahal xerra patatarekin.
- 🍷 Opiltxoak

• HAUR HEZKUNTZA

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**1**

**2** Kkal 969 Lip 40  
P 41 KH 115

**3** Kkal 980 Lip 35  
P 31 H 115

**4** Kkal 1060 Lip 33  
P 34 KH 100

- 🍷 Puré verduras/pisto
- 🍷 \*Tortilla Huevos fritos chistorra
- 🍷 Fruta

- 🍷 Arroz con tomate
- 🍷 Merluza Romana
- 🍷 Fruta

- 🍷 Garbanzos
- 🍷 Filete ruso ensalada
- 🍷 Fruta

**7** Kkal 910 Lip 31  
P 31 KH 99

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

**9** Kkal 910 Lip 35  
P 35 KH 100

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

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

- 🍷 Macarrones tomate
- 🍷 Limanda a la romana/ nuggets
- 🍷 Fruta

- 🍷 Lentejas
- 🍷 Tortilla patatas ensalada
- 🍷 Yogur

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

- 🍷 Puré de verd/ paella
- 🍷 \*Hamburguesa / Estofado ternera
- 🍷 Queso y membrillo

- 🍷 Alubias rojas
- 🍷 San Jacobo y ensalada
- 🍷 Fruta

**14** Kkal 1100 Lip 28  
P 35 KH 115

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

**16** Kkal 980 Lip 38  
P 37 KH 90

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

**18** Kkal 980 Lip 31  
P 45 KH 100

- 🍷 Patatas a la riojana
- 🍷 \*Croquetas / Lomo cerdo ensalada
- 🍷 Fruta

- 🍷 Alubias blancas
- 🍷 Limanda Romana
- 🍷 Melocotón almíbar

- 🍷 Puré verduras/vainas
- 🍷 Pollo asado ensalad
- 🍷 Yogur

- 🍷 Garbanzos
- 🍷 Hamburguesa ternera label
- 🍷 Fruta

- 🍷 Macarrones
- 🍷 Lenguado/ Empanadillas
- 🍷 Fruta

**21**

**22** Kkal 969 Lip 40  
P 41 KH 115

**23** Kkal 969 Lip 30  
P 38 KH 125

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

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

- 🍷 Arroz con tomate
- 🍷 Bacalao en salsa
- 🍷 Fruta

- 🍷 Puré verduras/pisto
- 🍷 \*Tortilla Huevos fritos chistorra
- 🍷 Fruta

- 🍷 Lentejas
- 🍷 Pechuga pavo con patatas
- 🍷 Yogur

- 🍷 Pasta de verduras
- 🍷 Merluza romana/croquetas
- 🍷 Fruta

- 🍷 Sopa casera
- 🍷 Albóndigas patatas
- 🍷 Copa Danone

**28** Kkal 913 Lip 29  
P 38 KH 100

**29** Kkal 1060 Lip 33  
P 34 KH 100

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

**31** Kkal 1015 Lip 38  
P 34 KH 99

- 🍷 Macarrones
- 🍷 \*Salchichas Frankfurt Salchichas ave y puré
- 🍷 Fruta

- 🍷 Garbanzos
- 🍷 Filete ruso ensalada
- 🍷 Yogur

- 🍷 Arroz con tomate
- 🍷 Limanda Romana
- 🍷 Fruta

- 🍷 Puré verdura/calab.
- 🍷 \*Croquetas / Filete ternera patatas
- 🍷 Concha chocolate

• EDUCACIÓN INFANTIL

**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  
● 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  
● Indaba gorriak  
● Limanda  
erromatar/legatz ziri  
● Fruta

**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  
● Bakailao saltsan  
● Muxika ur azukrean

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

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

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

**18** Kkal 969 Lip 40  
P 35 KH 115  
● Ortuari purea/lekak  
● \*Tortilla/Arrautzak  
frijitua eta bakon  
● 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  
● 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  
● Limanda frijitua  
● 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  
● Lentejas  
● 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  
● Alubias rojas  
● Limanda a la roman/  
varitas merluza  
● Fruta

**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/empanadillas  
● Fruta

**18** Kkal 969 Lip 40  
P 35 KH 115  
● Puré verduras/vaina  
● \* Tortilla  
Huevos fritos bakon  
● 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  
● 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  
● Limanda a la  
romana  
● Fruta

• EDUCACIÓN INFANTIL