

APIRILA

2. bidea

3. hiruhilabeteko menuak / Menús 3º trimestre
CURSO 2010-2011 IKASTURTEA

ABRIL

Ruta 2

MAIATZA

2. bidea



EMPRESA HOMOLOGADA
POR EL GOBIERNO VASCO

MAYO

Ruta 2

EKAINA

2. bidea

3. hiruhilabeteko menuak / Menús 3º trimestre
CURSO 2010-2011 IKASTURTEA

JUNIO

Ruta 2

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

1 Kkal. 941 \diamond P. 38
Lip. 33 \diamond K.H. 131

- Indaba zuriak kuiarekin
- Tortilla entsaladarekin
- Fruita

4 Kkal. 841 \diamond P. 15
Lip. 41 \diamond K.H. 109

- Barazki krema
- San jakoboa patata frijituekin
- Fruita

5 Kkal. 711 \diamond P. 47
Lip. 13 \diamond K.H. 108

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailo xerra letxugarekin
- Fruita

6 Kkal. 747 \diamond P. 34
Lip. 22 \diamond K.H. 111

- Patatak saltsa berdean
- Oilasko blanketa
- Jogurta

7 Kkal. 1012 \diamond P. 38
Lip. 40 \diamond K.H. 134

- Garbantzuak
- Patata tortilla entsaladarekin
- Fruita

8 Kkal. 1054 \diamond P. 29
Lip. 48 \diamond K.H. 136

- Espagetiak tomatearekin
- Legatz bentreska entsaladarekin
- Jogurta

11 Kkal. 749 \diamond P. 24
Lip. 35 \diamond K.H. 71

- Arrain zopa arrozarekin
- Albondigak saltsan
- Fruita urazukretan

12 Kkal. 914 \diamond P. 38
Lip. 32 \diamond K.H. 126

- Dilistak
- Kroketak entsaladarekin
- Jogurta

13 Kkal. 762 \diamond P. 26
Lip. 36 \diamond K.H. 90

- Arroza tomatearekin
- Legatz xerra mahonesarekin
- Fruita

14 Kkal. 946 \diamond P. 32
Lip. 42 \diamond K.H. 118

- Kalabazin krema pikatosteekin
- Arrautza egosiak tomate saltsan eta txip patatekin
- Jogurta

15 Kkal. 908 \diamond P. 50
Lip. 33 \diamond K.H. 111

- Patatak errioxar erara
- Petxuga ogieztatua entsaladarekin
- Fruita

18 **19** **20** **21** **22**

ASTE SANTUA

25 **26** **27** **28** **29**

lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

1 Kkal. 941 \diamond P. 38
Lip. 33 \diamond H.C. 131

- Alubias blancas con calabaza
- Tortilla con ensalada
- Fruita

4 Kkal. 841 \diamond P. 15
Lip. 41 \diamond H.C. 109

- Crema de verduras
- San jacoboa c/patatas fritas
- Fruita

5 Kkal. 711 \diamond P. 47
Lip. 13 \diamond H.C. 108

- Alubias rojas c/verduras
- Fte. De bacalao con lechuga
- Fruita

6 Kkal. 747 \diamond P. 34
Lip. 22 \diamond H.C. 111

- Patatas en salsa verde
- Blanqueta de pollo
- Yogur

7 Kkal. 1012 \diamond P. 38
Lip. 40 \diamond H.C. 134

- Garbanzos estofados
- Tortilla patatas c/ensalada
- Fruita

8 Kkal. 1054 \diamond P. 29
Lip. 48 \diamond H.C. 136

- Spaguetis con tomate
- Ventresca merluza c/ensalada
- Yogur

11 Kkal. 749 \diamond P. 24
Lip. 35 \diamond H.C. 71

- Sopa de pescado con arroz
- Albondigas en salsa
- Fruita en almibar

12 Kkal. 914 \diamond P. 38
Lip. 32 \diamond H.C. 126

- Lentejas estofadas
- Croquetas con ensalada
- Yogur

13 Kkal. 762 \diamond P. 26
Lip. 36 \diamond H.C. 90

- Arroz con tomate
- Fte. Merluza c/mahonesa
- Fruita

14 Kkal. 946 \diamond P. 32
Lip. 42 \diamond H.C. 118

- Crema de calabacín con picatostes
- Huevos cocidos con tomate y patatas chip
- Postre lacteo

15 Kkal. 908 \diamond P. 50
Lip. 33 \diamond H.C. 111

- Patatas a la riojana
- Fte. Merluza empanada con ensalada
- Fruita

18 **19** **20** **21** **22**

SEMANA SANTA

25 **26** **27** **28** **29**

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

2 Kkal. 1012 \diamond P. 38
Lip. 38 \diamond K.H. 118

- Dilistak
- Albondigak saltsan
- Fruita

3 Kkal. 858 \diamond P. 17
Lip. 39 \diamond K.H. 117

- Porrusalda krema pikatosteekin
- San jakoboa entsaladarekin
- Fruita

4 Kkal. 727 \diamond P. 30
Lip. 28 \diamond K.H. 93

- Arroza tomatearekin
- Legatz xerra barazkiekin
- Esnekia

5 Kkal. 734 \diamond P. 45
Lip. 19 \diamond K.H. 103

- Patata gisatuak
- Petxuga piper gorriekin
- Fruita

6 Kkal. 945 \diamond P. 34
Lip. 35 \diamond K.H. 131

- Indaba zuriak kuiarekin
- Enpanadilak entsaladarekin
- Jogurta

9 Kkal. 1004 \diamond P. 52
Lip. 40 \diamond K.H. 116

- Espagetiak italiako erara
- Solomoa plantxan entsaladarekin
- Esnekia

10 Kkal. 997 \diamond P. 47
Lip. 45 \diamond K.H. 107

- Patatak errioxar erara
- Legatz erromako erara mahonesarekin
- Fruita

11 Kkal. 823 \diamond P. 47
Lip. 24 \diamond K.H. 111

- Egosi zopa fideoekin
- Indioilarra gazi•gozo saltsan
- Jogurta

12 Kkal. 1040 \diamond P. 33
Lip. 56 \diamond K.H. 109

- Ilar krema pikatosteekin
- Frankfurt saltxibak txip patatekin
- Fruita

13 Kkal. 876 \diamond P. 32
Lip. 27 \diamond K.H. 133

- Indaba gorriak porruekin
- Kroketak entsaladarekin
- Fruita

16 Kkal. 961 \diamond P. 21
Lip. 63 \diamond K.H. 82

- Barazki krema
- Legatz bentreska mahonesarekin
- Gazta eta irasagarra

17 Kkal. 1037 \diamond P. 45
Lip. 40 \diamond K.H. 133

- Dilistak barazkiekin
- Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin
- Fruita

18 Kkal. 1039 \diamond P. 34
Lip. 24 \diamond K.H. 160

- Makarroiak tomatearekin
- Hanburgesa jardinera erara
- Fruita

19 Kkal. 828 \diamond P. 38
Lip. 21 \diamond K.H. 129

- Garbantzuak
- Oilasko blanketa
- Fruita

20 Kkal. 706 \diamond P. 29
Lip. 29 \diamond K.H. 87

- Arroza tomatearekin
- Legatz xerra entsaladarekin
- Flana

23 Kkal. 783 \diamond P. 45
Lip. 23 \diamond K.H. 104

- Indaba zuriak
- Bakailoa entsaladarekin
- Fruita

24 Kkal. 991 \diamond P. 33
Lip. 49 \diamond K.H. 112

- Patatak errioxar erara
- Nuggetak entsaladarekin
- Actimela

25 Kkal. 849 \diamond P. 45
Lip. 31 \diamond K.H. 103

- Dilistak
- Arrautza egosiak mejikoko erara
- Jogurta

26 Kkal. 733 \diamond P. 29
Lip. 34 \diamond K.H. 82

- Paella
- Arrain xerra mahonesarekin
- Fruita urazukretan

27 Kkal. 708 \diamond P. 39
Lip. 33 \diamond K.H. 81

- Kalabazin krema
- Txahal erredondoa txanpiñoekin
- Fruita

30 Kkal. 887 \diamond P. 43
Lip. 21 \diamond K.H. 139

- Makarroiak boloñesa erara
- Indioilar fianbrea jardinera erara
- Fruita

31 Kkal. 1002 \diamond P. 38
Lip. 35 \diamond K.H. 141

- Garbantzuak barazkiekin
- Tortilla piper gorriekin
- Fruita

lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

2 Kkal. 1012 \diamond P. 38
Lip. 38 \diamond H.C. 118

- Lentejas estofadas
- Albondigas en salsa
- Fruita

3 Kkal. 858 \diamond P. 17
Lip. 39 \diamond H.C. 117

- Crema de porrusalda con picatostes
- San jacoboa con ensalada
- Fruita

4 Kkal. 728 \diamond P. 30
Lip. 28 \diamond H.C. 93

- Arroz con tomate
- Fte. Merluza c/verduras
- Postre lacteo

5 Kkal. 734 \diamond P. 45
Lip. 19 \diamond H.C. 103

- Patatas guisadas
- Pechuga a la plancha con pimientos rojos
- Fruita

6 Kkal. 945 \diamond P. 34
Lip. 35 \diamond H.C. 131

- Alubias blancas con calabaza
- Empanadillas con ensalada
- Yogur

9 Kkal. 1004 \diamond P. 52
Lip. 40 \diamond H.C. 116

- Espaguetis italiana
- Lomo a la plancha con ensalada
- Postre lacteo

10 Kkal. 997 \diamond P. 47
Lip. 45 \diamond H.C. 107

- Patatas a la riojana
- Fte. Bacalao romana con mahonesa
- Fruita

11 Kkal. 823 \diamond P. 47
Lip. 24 \diamond H.C. 111

- Sopa de cocido con fideos
- Pavo con salsa agridulce
- Yogur

12 Kkal. 1040 \diamond P. 33
Lip. 56 \diamond H.C. 109

- Crema de guisantes con picatostes
- Frankfurt con patatas chip
- Fruita

13 Kkal. 876 \diamond P. 32
Lip. 27 \diamond H.C. 133

- Alubias rojas con puerros
- Croquetas con ensalada
- Fruita

16 Kkal. 961 \diamond P. 21
Lip. 63 \diamond H.C. 82

- Crema de verduras
- Ventresca de merluza con mahonesa
- Quesito y membrillo

17 Kkal. 1037 \diamond P. 45
Lip. 40 \diamond H.C. 133

- Lentejas con verduras
- Tortilla con jamón y ensalada
- Fruita

18 Kkal. 1039 \diamond P. 34
Lip. 24 \diamond H.C. 160

- Macarrones con tomate
- Hamburguesa vapor con jardinera
- Fruita

19 Kkal. 828 \diamond P. 38
Lip. 21 \diamond H.C. 129

- Garbanzos estofados
- Blanqueta de pollo
- Fruita

20 Kkal. 706 \diamond P. 29
Lip. 29 \diamond H.C. 87

- Arroz con tomate
- Fte. Merluza c/ensalada
- Flan

23 Kkal. 783 \diamond P. 45
Lip. 23 \diamond H.C. 104

- Potaje de alubias blancas
- Fte. Bacalao con ensalada
- Fruita

24 Kkal. 991 \diamond P. 33
Lip. 49 \diamond H.C. 112

- Patatas a la riojana
- Nuggets c/ ensalada
- Actimel

25 Kkal. 849 \diamond P. 45
Lip. 31 \diamond H.C. 103

- Lentejas estofadas
- Huevos cocidos con salsa mejicana
- Yogur

26 Kkal. 733 \diamond P. 29
Lip. 34 \diamond H.C. 82

- Paella
- Fte. Pescado romana con mahonesa
- Fruita en almibar

27 Kkal. 708 \diamond P. 39
Lip. 28 \diamond H.C. 81

- Crema de calabacín
- Redondo de ternera con champiñones
- Fruita

30 Kkal. 887 \diamond P. 43
Lip. 21 \diamond H.C. 139

- Macarrones boloñesa
- Fiambre de pavo con jardinera
- Fruita

31 Kkal. 1002 \diamond P. 38
Lip. 35 \diamond H.C. 141

- Garbanzos con verduras
- Tortilla pimientos rojos
- Fruita

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

1 Kkal. 764 \diamond P. 33
Lip. 35 \diamond K.H. 86