LASKORAIN IKASTOLA

Marzo 2019

EBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / COMIDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			7 KCal. 670 H.C. 93 Lip. 19 P. 37 LENTEJAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA CREMA DE FRUTA PAN	**8** KCal. 731 H.C. 81 Lip. 31 P. 35 PORRUSALDA MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA CACAO CON LECHE PAN
11 KCal. 1012 H.C. 135 Lip. 44 P. 26 MACARRONES CON TOMATE GRANADERO EMPANADO • MAHONESA FRUTA PAN	**12** KCal. 717 H.C. 73 Lip. 28 P. 46 SOPA DE PESCADO RAGOUT DE LOMO CON GUISANTES YOGUR PAN	**13** KCal. 716 H.C. 72 Lip. 33 P. 35 PURE DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO PLANCHA • LECHUGA YOGUR PAN	**14** KCal. 745 H.C. 121 Lip. 21 P. 26 JUDIAS VERDES CON PATATAS GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA PAN	**15** KCal. 971 H.C. 114 Lip. 40 P. 45 ALUBIAS BLANCAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA PAN
18 KCal. 896 H.C. 93 Lip. 47 P. 28 MENESTRA DE VERDURAS SAN JACOBO CASERO • LECHUGA FRUTA PAN		**20** KCal. 798 H.C. 95 Lip. 30 P. 41 LENTEJAS A LA CASTELLANA FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON NATILLA DE VAINILLA PAN	**21** KCal. 989 H.C. 148 Lip. 28 P. 44 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	**22** KCal. 753 H.C. 94 Lip. 25 P. 42 PURE DE CALABACIN GUISADO DE TERNERA CON PATATAS FRUTA PAN
25 KCal. 1154 H.C. 114 Lip. 64 P. 40 MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS • KETCHUP FRUTA PAN	**26** KCal. 715 H.C. 113 Lip. 19 P. 28 PURE DE CALABAZA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL YOGUR PAN	**27** KCal. 697 H.C. 88 Lip. 23 P. 39 PATATAS A LA RIOJANA MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA YOGUR PAN	**28** KCal. 711 H.C. 104 Lip. 18 P. 39 GARBANZOS MERLUZA EN SALSA VERDE • GUISANTES FRUTA PAN	**29** KCal. 727 H.C. 95 Lip. 28 P. 29 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos y celiacos los platos resaltados son la alternativa al menú celiaco)

03/01/2019 09.03.07

LASKORAIN IKASTOLA

Martxoa 2019

EBASAL: OINARRIZKOA

HAURRAK / BAZKARIA / COMIDA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			7 Cal. 670 H.C. 93 Lip. 19 P. 37 DILISTAK LEGATZ XERRA LABEAN PANADERA PATATEKIN FRUTA KREMA OGIA	8 Cal. 731 H.C. 81 Lip. 31 P. 35 PORRUSALDA OILASKO IZTER ERREA • URAZA KAKAOA ENSEAREKIN OGIA
11 Cal. 1012 H.C. 135 Lip. 44 P. 26 MAKARROIAK TOMATEAREKIN GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA • MAIONESA FRUTA OGIA	12 Cal. 717 H.C. 73 Lip. 28 P. 46 ARRAIN ZOPA SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN JOGURTA OGIA	13 Cal. 716 H.C. 72 Lip. 33 P. 35 AZENARIO PUREA SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • URAZA JOGURTA OGIA	14 Cal. 745 H.C. 121 Lip. 21 P. 26 LEKAK PATATEKIN TXITXIRIOAK ARROZ INTEGRALAREKIN FRUTA OGIA	15 Cal. 971 H.C. 114 Lip. 40 P. 45 BABARRUN ZURIAK ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN FRUTA OGIA
18 Cal. 896 H.C. 93 Lip. 47 P. 28 BARAZKI MENESTRA ETXEKO SAN JAKOBOA • URAZA FRUTA OGIA		20 Cal. 798 H.C. 95 Lip. 30 P. 41 DILISTAK GAZTELAKO ERARA LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • LIMOIA BAINILA NATILA OGIA	21 Cal. 989 H.C. 148 Lip. 28 P. 44 ARROZA TOMATEAREKIN OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA	22 Cal. 753 H.C. 94 Lip. 25 P. 42 KALABAZIN PUREA TXAHAL GISATUA PATATEKIN FRUTA OGIA
25 Cal. 1154 H.C. 114 Lip. 64 P. 40 MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK TXERRI SALTXITXA FRESKOAK • KETCHUPA FRUTA OGIA	26 Cal. 715 H.C. 113 Lip. 19 P. 28 KALABAZA PUREA DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN JOGURTA OGIA	27 Cal. 697 H.C. 88 Lip. 23 P. 39 PATATAK ERRIOXAKO ERARA OILASKO IZTER ERREA • URAZA JOGURTA OGIA	28 Cal. 711 H.C. 104 Lip. 18 P. 39 TXITXIRIOAK LEGATZA SALTSA BERDEAN • ILARRAK FRUTA OGIA	29 Cal. 727 H.C. 95 Lip. 28 P. 29 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN PATATA TORTILA • URAZA FRUTA OGIA

(*) Azpimarratutako platerrak oinarrizko menuaren alternatiba dira. (TRANSPORTATUA: Anafilaktiko eta zeliakoetan, azpimarratutako platerrak menu zeliakoarengandik desberdinak direnak dira)

03/01/2019 09.03.08