



Jado Ikastetxea

Junio 2018

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Kcal 894 Glú 120 Líp 35 Pro 30

1° Lentejas con zanahoria

2° San jacobito con lechuga

Postre Fruta Pan

11 Kcal 805 Glú 72 Líp 47 Pro 27

1° Menestra de verduras/Puré de verduras

2° Salchichas al horno con ensalada

Postre Yogur Pan

18 Kcal 875 Glú 127 Líp 33 Pro 22

1° Espaguetis con tomate y bonito

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan

5 Kcal 695 Glú 93 Líp 23 Pro 33

1° Patatas a la riojana

2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Natillas Pan

12 Kcal 893 Glú 132 Líp 37 Pro 43

1° Lentejas con chorizo

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

19 Kcal 828 Glú 98 Líp 18 Pro 65

1° Garbanzos con arroz

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Yogur bebible Pan

6 Kcal 737 Glú 71 Líp 27 Pro 43

1° Crema de espinacas

2° Muslo de pollo asado con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan

13 Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 48

1° Arroz con tomate

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

20 Kcal 756 Glú 92 Líp 34 Pro 24

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

7 Kcal 926 Glú 111 Líp 34 Pro 47

1° Tallarines con tomate y queso

2° Hamburguesas de ternera con ensalada

Postre Yogur Pan

14 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 23

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

21 Kcal 782 Glú 107 Líp 24 Pro 46

1° Alubias blancas con chorizo

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Yogur Pan

1 Kcal 811 Glú 113 Líp 24 Pro 39

1° Espaguetis con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

8 Kcal 810 Glú 106 Líp 22 Pro 49

1° Alubias blancas con verduras

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

15 Kcal 740 Glú 70 Líp 33 Pro 40

1° Ensalada primavera/Puré de verduras

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

22 Kcal 776 Glú 82 Líp 33 Pro 38

1° Vainas con patatas/Puré de verduras

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan



Jado Ikastetxea

2018ko Ekaina

Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

4 Kcal 894 Glú 120 Líp 35 Pro 30

1° Dilistak azenarioarekin

2° San jakobo uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

5 Kcal 695 Glú 93 Líp 23 Pro 33

1° Patatak errioxar erara

2° Legatz errea marinel saltsan

Postrea Natilak Ogia

6 Kcal 737 Glú 71 Líp 27 Pro 43

1° Ziazerba krema

2° Oilasko izter errea azenario eta kuitxoarekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 926 Glú 111 Líp 34 Pro 47

1° Tailarinak tomate eta gaztarekin

2° Txahal hanburgesak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

1 Kcal 811 Glú 113 Líp 24 Pro 39

1° Espagetiak tomatearekin

2° Makailu frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 810 Glú 106 Líp 22 Pro 49

1° Indaba zuriak barazkiekin

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

11 Kcal 805 Glú 72 Líp 47 Pro 27

1° Barazki menestra/Barazki purea

2° Saltxitxa erreak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

12 Kcal 893 Glú 132 Líp 37 Pro 43

1° Dilistak txorizoarekin

2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

13 Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 48

1° Arroza tomatearekin

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

14 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 23

1° Fideo zopa

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

15 Kcal 740 Glú 70 Líp 33 Pro 40

1° Udaberri entsalada/Barazki purea

2° Albondigak barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

18 Kcal 875 Glú 127 Líp 33 Pro 22

1° Espagetiak tomate eta hegaluzearekin

2° Urdai kroketak uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 828 Glú 98 Líp 18 Pro 65

1° Garbantzuak arrozarekin

2° Txerri solomo adobatua piperrekin

Postrea E. jogurta Ogia

20 Kcal 756 Glú 92 Líp 34 Pro 24

1° Barazki purea

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 782 Glú 107 Líp 24 Pro 46

1° Indaba zuriak txorizoarekin

2° Makailu frijitua pistoarekin

Postrea Jogurta Ogia

22 Kcal 776 Glú 82 Líp 33 Pro 38

1° Lekak patatekin/Barazki purea

2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

