



Jado Ikastetxea

Marzo 2018
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 929 Glú 131 Líp 38 Pro 23

1° Macarrones con tomate

2° San jacobito con lechuga

Postre Yogur Pan

12 Kcal 798 Glú 104 Líp 26 Pro 42

1° Lentejas con puerros

2° Merluza a la romana con lechuga

Postre Fruta Pan

19 Kcal 810 Glú 98 Líp 39 Pro 20

1° Vainas con patatas/Puré de verduras

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur Pan

26 Kcal 823 Glú 103 Líp 25 Pro 50

1° Lentejas con chorizo

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

6 Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65

1° Lentejas con arroz

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan

13 Kcal 781 Glú 103 Líp 24 Pro 43

1° Marmitako

2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín

Postre Natillas Pan

20 Kcal 795 Glú 106 Líp 19 Pro 41

1° Espaguetis con tomate y queso

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

27 Kcal 934 Glú 126 Líp 32 Pro 40

1° Arroz con tomate

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Y. Bebible Pan

7 Kcal 690 Glú 103 Líp 23 Pro 28

1° Puré de verduras

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan

14 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° Paella

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

28 Kcal 679 Glú 93 Líp 24 Pro 27

1° Crema de calabacín

2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Fruta Pan

1 Kcal 809 Glú 82 Líp 36 Pro 41

1° Menestra de verduras/Puré de verduras

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

8 Kcal 897 Glú 102 Líp 32 Pro 54

1° Alubias blancas con chorizo

2° Hamburguesas de ternera con ensalada

Postre Yogur Pan

15 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 20

1° Crema de espinacas

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

22 Kcal 933 Glú 118 Líp 36 Pro 40

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta en almibar Pan

29

FIESTA

2 Kcal 706 Glú 95 Líp 23 Pro 29

1° Patatas en salsa verde

2° Merluza a la riojana

Postre Fruta Pan

9 Kcal 858 Glú 83 Líp 38 Pro 43

1° Sopa de fideo

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan

16 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35

1° Garbanzos con calabaza

2° Salchichas de pollo al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

23 Kcal 885 Glú 140 Líp 18 Pro 45

1° Arroz con verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

30

FIESTA