



Jado Ikastetxea

Febrero 2018

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Kcal 884 Glú 98 Líp 40 Pro 36

1° Lentejas con zanahoria

2° Salchichas al horno con ensalada

Postre Fruta Pan

5 Kcal 884 Glú 98 Líp 40 Pro 36

1° Lentejas con zanahoria

2° Salchichas al horno con ensalada

Postre Fruta Pan

12 Kcal 869 Glú 124 Líp 33 Pro 25

1° Espaguetis con tomate y huevo

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur bebible Pan

19 Kcal 675 Glú 80 Líp 29 Pro 27

1° Sopa de lluvia

2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta 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 870 Glú 111 Líp 27 Pro 30

1° Macarrones con tomate y queso

2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín

Postre Yogur Pan

6 Kcal 870 Glú 111 Líp 27 Pro 30

1° Macarrones con tomate y queso

2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín

Postre Yogur Pan

13 Kcal 759 Glú 102 Líp 22 Pro 42

1° Alubias rojas con chorizo

2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Fruta Pan

20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Pan

27 Kcal 900 Glú 139 Líp 25 Pro 39

1° Arroz con verduras

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Natillas Pan

7 Kcal 814 Glú 91 Líp 35 Pro 37

1° Patatas con carne

2° Bacalao rebozado con mahonesa

Postre Fruta Pan

7 Kcal 814 Glú 91 Líp 35 Pro 37

1° Patatas con carne

2° Bacalao rebozado con mahonesa

Postre Fruta Pan

14 Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41

1° Vainas con patatas/Puré de verduras

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Yogur Pan

21 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47

1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

28 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

1 Kcal 929 Glú 122 Líp 38 Pro 32

1° Alubias blancas con verduras

2° San jacob con lechuga

Postre Yogur Pan

8 Kcal 790 Glú 83 Líp 34 Pro 40

1° Crema de calabaza

2° Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

15 Kcal 801 Glú 87 Líp 24 Pro 51

1° Marmitako

2° Muslo de pollo asado en salsa barbacoa

Postre Fruta Pan

22 Kcal 772 Glú 80 Líp 24 Pro 62

1° Guisantes con jamón/Puré de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Yogur Pan

29 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

2 Kcal 700 Glú 87 Líp 26 Pro 27

1° Crema de calabacín

2° Merluza a la riojana

Postre Fruta Pan

9 Kcal 739 Glú 86 Líp 34 Pro 22

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

16 Kcal 706 Glú 84 Líp 26 Pro 34

1° Crema de zanahoria

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

23 Kcal 807 Glú 98 Líp 22 Pro 48

1° Garbanzos con calabaza

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

30 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

