

AFARI GOMENDATUAK

URTARRILA

6	Jaia	7 Barazkiak, arraina, esnekia	8 Puré, arraultza, fruta	9 Patata, arraina, esnekia	10 Zopa, arraina, esnekia
13	Pure, arraina, fruta	14 Barazkiak, haragia, esnekia	15 Arroza, arraina, fruta	16 Barazkiak, arraina, esnekia	17 Pure, arraultza, esnekia
20	Barazkiak, arraina, esnekia	21 Pure, arraultza, fruta	22 Barazkiak, arraina, esnekia	23 Barazkiak, haragia, fruta	24 Pure, arraina, esnekia
27	Barazkiak, haragia, fruta	28 Pure, arraina, esnekia	29 Zopa, haragia, fruta	30 Patatak, arraina, esnekia	31 Pure, arraultza, esnekia

OTSAILA

3	Pure, arraina, esnekia	4 Barazkiak, haragia, fruta	5 Zopa, arraina, esnekia	6 Pure, arraina, fruta	7 Barazkiak, arraultza, esnekia
10	Barazkiak, arraina, fruta	11 Pure, arraina, esnekia	12 Barazkiak, arraultza, esnekia	13 Pasta, arraina, fruta	14 Barazkiak, haragia, fruta
17	Pure, arraina, fruta	18 Barazkiak, haragia, esnekia	19 Pure, arraultza, fruta	20 Pasta, haragia, esnekia	21 Barazkiak, arraina, esnekia
24	Pure, arraina, esnekia	25 Pasta, haragia, esnekia	26 Pasta, arraina, fruta	27 Zopa, arraina, esnekia	28 Barazkiak, arraultza, fruta

MARTXOA

3	Barazkiak, arraina, esnekia	4 Pure, arraina, fruta	5 Zopa, haragia, esnekia	6 Barazkiak, arraina, esnekia	7 Pure, arraina, fruta
10	Barazkiak, haragia, esnekia	11 Pure, arraina, fruta	12 Barazkiak, haragia, esnekia	13 Patatak, arraultzak, esnekia	14 Barazkiak, arraina, fruta
17	Barazkiak, arraina, fruta	18 Zopa, arraina, esnekia	19 Pure, haragia, fruta	20 Barazkiak, arraina, esnekia	21 Zopa, haragia, esnekia
24	Pure, arraina, esnekia	25 Arroza, arraina, fruta	26 Puré, arraina, esnekia	27 Pure, haragia, fruta	28 Arroza, arraultzak, esnekia
31	Barazkiak, arraina, esnekia				

CENAS RECOMENDADAS

ENERO

6	FIESTA	7 Verdura, pescado, lácteo	8 Puré, huevo, fruta	9 Patatas, pescado, lácteo	10 Sopa, pescado, lácteo
13	Puré, pescado, fruta	14 Verdura, carne, lácteo	15 Arroz, pescado, fruta	16 Verdura, pescado, lácteo	17 Pure, huevo, lácteo
20	Verdura, pescado, lácteo	21 Pure, huevo, fruta	22 Verdura, pescado, lácteo	23 Verdura, carne, fruta	24 Puré, pescado, lácteo
27	Verdura, carne, fruta	28 Puré, pescado, lácteo	29 Sopa, carne, fruta	30 Patatas, pescado, lácteo	31 Pure, huevo, lácteo

FEBRERO

3	Puré, pescado, lácteo	4 Verdura, carne, fruta	5 Sopa, pescado, lácteo	6 Puré, pescado, fruta	7 Verdura, huevo, lácteo
10	Verdura, pescado, fruta	11 Puré, pescado, fruta	12 Verdura, huevo, lácteo	13 Pasta, pescado, fruta	14 Verdura, carne, fruta
17	Puré, pescado, fruta	18 Verdura, carne, lácteo	19 Puré, huevo, fruta	20 Pasta, carne, lácteo	21 Verdura, pescado, lácteo
24	Puré, pescado, lácteo	25 Pasta, carne, lácteo	26 Pasta, pescado, fruta	27 Sopa, pescado, lácteo	28 Verdura, huevo, fruta

MARZO

3	Verdura, pescado, lácteo	4 Puré, pescado, fruta	5 Sopa, carne, lácteo	6 Verdura, pescado, lácteo	7 Puré, pescado, fruta
10	Verdura, carne, lácteo	11 Puré, pescado, fruta	12 Verdura, carne, lácteo	13 Patatas, huevo, lácteo	14 Verdura, pescado, fruta
17	Verdura, pescado, fruta	18 Sopa, pescado, lácteo	19 Puré, carne, fruta	20 Verdura, pescado, lácteo	21 Sopa, carne, lácteo
24	Puré, pescado, lácteo	25 Arroz, pescado, fruta	26 Puré, pescado, lácteo	27 Puré, carne, fruta	28 Arroz, huevo, lácteo
31	Verdura, pescado, lácteo				

El secreto de una BUENA ALIMENTACIÓN es: comer de todo, beber mucho líquido y hacer ejercicio de forma regular.

Tamar



ELIKADURA OSASUNGARRI baten sekretua, denetarik jatea, ur asko edatea eta aldizka ariketa fisikoa egitea da.

Nortzuk gara

HISTORIA: Gure enpresak 1975 urtetik janaria zerbitzatzen du ikastetxeetan.

KALITATEA: Zure zerbitzurako profesional talde garrantzitsu bat daukagu, beti beraien hobereña emateko prest.

HELBURUA: Janari segurua, etxeokak eta dietetiko-ki orekatuak zerbitzatzea da, gure bezero garrantzitsuenak oraindik hazten daudela kontutan edukiz.

ELIKADURA AHOLKULARITZA ZERBITZU BERRIA: Menuei buruz edozein zalantza argitzeko, TAMAR-eko elikadura aholkularitza zerbitzuaren laguntza eskeintzen dizugu. Gure dietalariak zure galderak erantzun zazu honako posta elektronikoa: dietista@tamar.ws

OHAR ARGIGARRIA:

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 12-14 urte bitarteki haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 urte bitarteko haurrek Egunean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 Kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren eta beste faktore batzuen arabera.

Quienes somos

HISTORIA: Nuestra empresa se dedica a servir comidas en centros escolares desde 1975.

CALIDAD: Contamos con un importante equipo de profesionales a su servicio, dispuestos a dar siempre lo mejor.

OBJETIVO: Servir comidas seguras, caseras y dietéticamente equilibradas, teniendo en cuenta que nuestros principales clientes aún están en edad de crecer.

NUEVO SERVICIO DE ASESORÍA NUTRICIONAL: Para resolver cualquier duda sobre los menús, cuenta con la ayuda del servicio de asesoría nutricional de TAMAR. Nuestro dietista contestará a tus preguntas en el mail: dietista@tamar.ws

NOTA ACLARATORIA:

Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2.500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Tamar



2013-2014
ESKOLAKO MENUAK | MENÚS ESCOLARES
URTARRILA, OTSAILA | ENERO, FEBRERO
ETA MARTXOA | Y MARZO

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

www.tamarcolectividades.com



URTARRILA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
6 JAIA	7 1º Makarroiak tomate eta gaztarekin 2º Urdai kroketak entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 905 Glu. 127 Lip. 37 Pro. 24	8 1º Dilistak azenariorekin 2º Legatz errea marinera saltsan Postrea Edateko jogurta Kcal 764 Glu. 103 Lip. 22 Pro. 44	9 1º Barazki menestra 2º Oilasko bularki birrineztatua uhaza. Postrea Sasoiko fruta Kcal 744 Glu. 90 Lip. 27 Pro. 41	10 1º Indaba gorriak txorizoarekin 2º Txahal eskalopea barazkiekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 891 Glu. 106 Lip. 31 Pro. 53
13 1º Arroza tomatearekin 2º Txahal gisatua barazkiekin Postrea Platanozko jogurta Kcal 935 Glu. 141 Lip. 24 Pro. 49	14 1º Garbantzuak arraultz eta espinakarekin 2º Makailu frijitua uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 843 Glu. 104 Lip. 29 Pro. 48	15 1º Porrusalda krema 2º Oilasko errea barregorriekin Postrea Natilak Kcal 873 Glu. 84 Lip. 36 Pro. 47	16 1º Patatak saltsa berdean 2º Saltxitxak entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 789 Glu. 88 Lip. 40 Pro. 24	17 1º Indaba zuriak barazkiekin 2º Hegaluzea tom. eta oreganoarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 853 Glu. 88 Lip. 25 Pro. 54
20 1º Espagetiak tomate eta hegaluzearekin 2º Txerri solomo adobatu errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 764 Glu. 108 Lip. 21 Pro. 40	21 1º Indaba gorriak txorizoarekin 2º Legatz frijitua entsaladarekin Postrea Mazedonia jogurta Kcal 838 Glu. 104 Lip. 29 Pro. 46	22 1º Hiru gutziako arroza 2º Albondiga mixtoak saltsan Postrea Sasoiko fruta Kcal 863 Glu. 138 Lip. 19 Pro. 43	23 1º Euri zopa 2º Urdai eta patata tortila uhazarekin Postrea Marrubizko jogurta Kcal 772 Glu. 85 Lip. 36 Pro. 31	24 1º Lekak patatekin 2º Txahal eskalopea barazkiekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 776 Glu. 82 Lip. 34 Pro. 39
27 1º Dilistak porruekin 2º Makailu frijitua mahonesarekin Postrea Azukredun jogurta Kcal 935 Glu. 104 Lip. 37 Pro. 53	28 1º Marmitakoa 2º Txerri txuleta errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 802 Glu. 88 Lip. 33 Pro. 43	29 1º Garbantzuak txorizoarekin 2º Izokin amuarrain fresko errea uhazarekin Postrea Limoizko jogurta Kcal 848 Glu. 97 Lip. 32 Pro. 48	30 1º Barazki porea 2º Indoiar bularki birrineztatua entsalada. Postrea Sasoiko fruta Kcal 691 Glu. 82 Lip. 24 Pro. 40	31 1º Paella 2º Txahal gisatua barregorriekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 900 Glu. 131 Lip. 20 Pro. 49

ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6 FIESTA	7 1º Macarrones con tomate y queso 2º Croquetas de jamón con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 905 Glu. 127 Lip. 37 Pro. 24	8 1º Cocido de lentejas con zanahoria 2º Merluza al horno en salsa marinera Postre Yogur bebible Kcal 764 Glu. 103 Lip. 22 Pro. 44	9 1º Menestra de verduras 2º Pechuga de pollo empanada con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 744 Glu. 90 Lip. 27 Pro. 41	10 1º Cocido de alubias rojas con chorizo 2º Escalope de ternera con verduras Postre Fruta de temporada Kcal 891 Glu. 106 Lip. 31 Pro. 53
13 1º Arroz con tomate 2º Guisado de ternera a la jardinera Postre Yogur de plátano Kcal 935 Glu. 141 Lip. 24 Pro. 49	14 1º Garbanzos con huevo y espinacas 2º Bacalao romana con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 843 Glu. 104 Lip. 29 Pro. 48	15 1º Crema de porrusalda 2º Pollo asado con champiñones Postre Natillas Kcal 873 Glu. 84 Lip. 36 Pro. 47	16 1º Patatas en salsa verde 2º Salchichas con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 789 Glu. 88 Lip. 40 Pro. 24	17 1º Alubias blancas con verduras 2º Atún con tomate y oregano Postre Fruta de temporada Kcal 853 Glu. 88 Lip. 25 Pro. 54
20 1º Espaguetis con tomate y bonito 2º Lomo de cerdo adob. asado con pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 764 Glu. 108 Lip. 21 Pro. 40	21 1º Alubias rojas con chorizo 2º Merluza romana con ensalada Postre Yogur de macedonia Kcal 838 Glu. 104 Lip. 30 Pro. 46	22 1º Arroz tres delicias 2º Albondigas mixtas en salsa cazadora Postre Fruta de temporada Kcal 863 Glu. 138 Lip. 19 Pro. 43	23 1º Sopa de lluvia 2º Tortilla de patata y jamón con lechuga Postre Yogur de fresa Kcal 772 Glu. 85 Lip. 36 Pro. 31	24 1º Vainas con patatas 2º Escalope de ternera con champiñones Postre Fruta de temporada Kcal 776 Glu. 82 Lip. 34 Pro. 39
27 1º Cocido de lentejas con puerros 2º Bacalao a la romana con mahonesa Postre Yogur natural Kcal 935 Glu. 104 Lip. 37 Pro. 53	28 1º Marmitako 2º Chuleta de cerdo asada con pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 802 Glu. 88 Lip. 33 Pro. 43	29 1º Cocido de garbanzos con chorizo 2º Trucha asalmo. fresca al horno con lechuga Postre Yogur limón Kcal 848 Glu. 97 Lip. 32 Pro. 48	30 1º Puré de verduras 2º Pechuga de pavo empanada c/ ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 691 Glu. 82 Lip. 24 Pro. 40	31 1º Paella 2º Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta de temporada Kcal 900 Glu. 131 Lip. 20 Pro. 49

OTSAILA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
3 1º Magnoliak tomate eta bakonarekin 2º Saltxitxak entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 905 Glu. 107 Lip. 43 Pro. 29	4 1º Indaba zuriak azenariorekin 2º Hegaluzea tomatearekin Postrea Platanozko jogurta Kcal 886 Glu. 109 Lip. 27 Pro. 57	5 1º Kalabazin krema 2º Gazta eta patata tortila uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 814 Glu. 91 Lip. 40 Pro. 29	6 1º Garbantzuak arraultz eta perrexilarekin 2º Txahal eskalope barazkiekin Postrea Mazedonia jogurta Kcal 943 Glu. 107 Lip. 36 Pro. 54	7 1º Patatak errioxa erara 2º Oilasko errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 788 Glu. 86 Lip. 25 Pro. 47
10 1º Dilistak txorizoarekin 2º San jakoboa entsaladarekin Postrea Marrubizko jogurta Kcal 941 Glu. 121 Lip. 38 Pro. 34	11 1º Hiru gutziako arroza 2º Txahal gisatu barregorriekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 894 Glu. 139 Lip. 20 Pro. 48	12 1º Oilasko eta fideo zopa 2º Makailu frijitua mahonesarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 832 Glu. 93 Lip. 38 Pro. 34	13 1º Porrusalda 2º oilasko bularki birrinezt. probentzal uhazarekin Postrea Natilak Kcal 781 Glu. 87 Lip. 31 Pro. 43	14 1º Indaba zuriak barazkiekin 2º Izokin amua freskoa errea barazkiekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 771 Glu. 95 Lip. 26 Pro. 43
17 1º Tallarinak tomate eta gaztarekin 2º Txerri solomo adobatu errea piperrekin Postrea Edateko jogurta Kcal 802 Glu. 106 Lip. 24 Pro. 46	18 1º Indaba gorriak txorizoarekin 2º Legatz errea saltsa berdean Postrea Sasoiko fruta Kcal 759 Glu. 103 Lip. 21 Pro. 41	19 1º Arroza muskuluekin 2º Txahal gisatua barazkiekin Postrea Jogurt naturala Kcal 921 Glu. 140 Lip. 22 Pro. 50	20 1º Barazki menestra 2º Makailu frijitua uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 695 Glu. 76 Lip. 29 Pro. 36	21 1º Dilistak porruekin 2º Patata tortila entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 867 Glu. 112 Lip. 32 Pro. 38
24 1º Paella 2º Albondigak mixtoa barazkiekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 839 Glu. 132 Lip. 21 Pro. 40	25 1º Garbantzuak arraultz eta espinakarekin 2º Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 915 Glu. 103 Lip. 40 Pro. 41	26 1º Euri zopa 2º Oilasko errea entsaladarekin Postrea Limoizko jogurta Kcal 782 Glu. 73 Lip. 31 Pro. 46	27 1º Espinaka krema 2º Enpanadilak uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 775 Glu. 104 Lip. 36 Pro. 16	28 1º Patatak saltsa berdean 2º Txahal eskalopea barregorriekin Postrea Platanozko jogurta Kcal 799 Glu. 92 Lip. 31 Pro. 42

FEBRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 1º Magnolias con tomate y bacon 2º Salchichas con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 905 Glu. 107 Lip. 43 Pro. 28	4 1º Alubias blancas con zanahoria 2º Atún con tomate Postre Yogur de plátano Kcal 886 Glu. 109 Lip. 27 Pro. 57	5 1º Crema de calabacín 2º Tortilla de patata y queso con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 814 Glu. 91 Lip. 40 Pro. 29	6 1º Garbanzos con huevo y perejil 2º Escalope de ternera con verduras Postre Yogur de macedonia Kcal 943 Glu. 107 Lip. 36 Pro. 54	7 1º Patatas a la riojana 2º Pollo asado con pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 788 Glu. 86 Lip. 25 Pro. 47
10 1º Lentejas con chorizo 2º San jacob con ensalada Postre Yogur de fresa Kcal 941 Glu. 121 Lip. 38 Pro. 34	11 1º Arroz tres delicias 2º Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta de temporada Kcal 894 Glu. 139 Lip. 20 Pro. 48	12 1º Sopa de ave y fideos 2º Bacalao romana con mahonesa Postre Fruta de temporada Kcal 832 Glu. 93 Lip. 38 Pro. 34	13 1º Porrusalda 2º Pechuga pollo emp. provenzal c/lechuga Postre Natillas Kcal 781 Glu. 87 Lip. 31 Pro. 43	14 1º Alubias blancas con verduras 2º Trucha asal. Fresca horno con verduras Postre Fruta de temporada Kcal 771 Glu. 95 Lip. 26 Pro. 43
17 1º Tallarines con tomate y queso 2º Lomo de cerdo adob. asado con pimientos Postre Yogur bebible Kcal 802 Glu. 106 Lip. 24 Pro. 46	18 1º Alubias rojas con chorizo 2º Merluza al horno en salsa verde Postre Fruta de temporada Kcal 759 Glu. 103 Lip. 21 Pro. 41	19 1º Arroz con mejillones 2º Guisado de ternera a la jardinera Postre Yogur natural Kcal 921 Glu. 140 Lip. 22 Pro. 50	20 1º Menestra de verduras 2º Bacalao romana con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 695 Glu. 76 Lip. 29 Pro. 36	21 1º Lentejas con puerros 2º Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 867 Glu. 112 Lip. 32 Pro. 38
24 1º Paella 2º Albóndigas mixtas a la jardinera Postre Fruta de temporada Kcal 839 Glu. 132 Lip. 21 Pro. 40	25 1º Garbanzos con huevo y espinacas 2º Merluza romana con mahonesa Postre Fruta de temporada Kcal 915 Glu. 103 Lip. 40 Pro. 41	26 1º Sopa de lluvia 2º Pollo asado con ensalada Postre Yogur limón Kcal 782 Glu. 73 Lip. 31 Pro. 46	27 1º Crema de espinacas 2º Empanadillas con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 775 Glu. 104 Lip. 36 Pro. 16	28 1º Patatas en salsa verde 2º Escalope de ternera con champiñones Postre Yogur de plátano Kcal 799 Glu. 92 Lip. 31 Pro. 42

MARTXOA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
3 1º Dilistak azenariorekin 2º Txerri solomo adobatu errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 890 Glu. 98 Lip. 34 Pro. 53	4 1º Makarroiak arraultz eta tomatearekin 2º Indoiar bularkia birrineztatua entsalad. Postrea Mazedonia jogurta Kcal 782 Glu. 108 Lip. 21 Pro. 48	5 1º Garbantzuak txorizoarekin 2º Atun errioxa erara Postrea Sasoiko fruta Kcal 897 Glu. 110 Lip. 29 Pro. 54	6 1º Patatak barazkiekin 2º Saltxitxak uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 792 Glu. 89 Lip. 40 Pro. 24	7 1º Entsalada ilustratua 2º Txahal gisatu barazkiekin Postrea Marrubizko jogurta Kcal 811 Glu. 85 Lip. 34 Pro. 47
10 1º Arroza barazkiekin 2º Makailu frijitua uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 845 Glu. 127 Lip. 24 Pro. 37	11 1º Espagetiak tomate eta hegaluzearekin 2º Txahal eskalopea barregorriekin Postrea Natilak Kcal 959 Glu. 120 Lip. 35 Pro. 47	12 1º Indaba gorriak txorizoarekin 2º Izokin amuarrain fresko errea barazkiekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 783 Glu. 95 Lip. 27 Pro. 45	13 1º Euri zopa 2º Oilasko errea belar fin erara txip patatekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 835 Glu. 84 Lip. 33 Pro. 44	14 1º Barazki porea gaztarekin 2º Patata tortila uhazarekin Postrea Jogurt naturala Kcal 800 Glu. 93 Lip. 37 Pro. 30
17 1º Dilistak porruekin 2º San jakoboa entsaladarekin Postrea Limoizko jogurta Kcal 934 Glu. 122 Lip. 38 Pro. 34	18 1º Barazki menestra 2º Txerri solomo adobatu errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 713 Glu. 92 Lip. 23 Pro. 39	19 1º Garbantzuak arraultz eta perrexilarekin 2º Hegaluzea tomatearekin Postrea Edateko jogurta Kcal 903 Glu. 109 Lip. 30 Pro. 55	20 1º Arroza tomatearekin 2º Txahal gisatu barregorriekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 902 Glu. 140 Lip. 22 Pro. 45	21 1º Patatak errioxa erara 2º Makailu frijitua entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 741 Glu. 92 Lip. 26 Pro. 39
24 1º Tallarinak tomate eta barazkiekin 2º Txerri txuleta errea piperrekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 859 Glu. 107 Lip. 33 Pro. 40	25 1º Oilasko fideo zopa 2º Txorizo eta patata tortila mahonesarekin Postrea Platanozko jogurta Kcal 814 Glu. 85 Lip. 40 Pro. 33	26 1º Marmitakoa 2º Oilasko bularki birrinezt. kalabazin eta azenario. Postrea Sasoiko fruta Kcal 739 Glu. 92 Lip. 22 Pro. 48	27 1º Indaba zuriak azenariorekin 2º Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Marrubizko jogurta Kcal 914 Glu. 104 Lip. 38 Pro. 44	28 1º Kalabazin krema 2º Txahal eskalopea uhazarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 758 Glu. 83 Lip. 37 Pro. 37
31 1º Dilistak txorizoarekin 2º Urdai kroketak entsaladarekin Postrea Sasoiko fruta Kcal 876 Glu. 118 Lip. 34 Pro. 32				

MARZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 1º Cocido de lentejas con zanahoria 2º Lomo de cerdo adob. asado c/pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 890 Glu. 98 Lip. 34 Pro. 53	4 1º Macarrones con tomate y huevo 2º Pechuga pavo emp. c/ ensalada Postre Yogur de macedonia Kcal 782 Glu. 108 Lip. 21 Pro. 48	5 1º Garbanzos con chorizo 2º Atún riojana Postre Fruta de temporada Kcal 897 Glu. 110 Lip. 29 Pro. 55	6 1º Patatas con verduras 2º Salchichas con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 792 Glu. 89 Lip. 40 Pro. 24	7 1º Ensalada ilustrada 2º Guisado de ternera a la jardinera Postre Yogur de fresa Kcal 811 Glu. 85 Lip. 34 Pro. 47
10 1º Arroz con verduras 2º Bacalao romana con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 845 Glu. 127 Lip. 24 Pro. 37	11 1º Espaguetis con tomate y bonito 2º Escalope de ternera con champiñones Postre Natillas Kcal 959 Glu. 120 Lip. 35 Pro. 47	12 1º Alubias rojas con chorizo 2º Trucha asalmo. fresca al horno c/verduras Postre Fruta de temporada Kcal 783 Glu. 95 Lip. 27 Pro. 45	13 1º Sopa de lluvia 2º Pollo asado a las finas hierbas con chips Postre Fruta de temporada Kcal 835 Glu. 84 Lip. 33 Pro. 44	14 1º Puré de verduras con queso 2º Tortilla de patata con lechuga Postre Yogur natural Kcal 800 Glu. 93 Lip. 37 Pro. 30
17 1º Cocido de lentejas con puerros 2º San jacob con ensalada Postre Yogur limón Kcal 934 Glu. 122 Lip. 38 Pro. 34	18 1º Menestra de verduras 2º Lomo de cerdo adob. asado con pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 713 Glu. 92 Lip. 23 Pro. 39	19 1º Garbanzos con huevo y perejil 2º Atún con tomate Postre Yogur bebible Kcal 903 Glu. 109 Lip. 30 Pro. 55	20 1º Arroz con tomate 2º Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta de temporada Kcal 902 Glu. 140 Lip. 22 Pro. 45	21 1º Patatas a la riojana 2º Bacalao romana con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 741 Glu. 92 Lip. 26 Pro. 39
24 1º Tallarines con tomate y verduras 2º Chuleta de cerdo asada con pimientos Postre Fruta de temporada Kcal 859 Glu. 107 Lip. 33 Pro. 40	25 1º Sopa de ave y fideo 2º Tortilla de patata y chorizo con ensalada Postre Yogur de plátano Kcal 814 Glu. 85 Lip. 40 Pro. 33	26 1º Marmitako 2º Pechuga de pollo empanada c/cal. y zan Postre Fruta de temporada Kcal 739 Glu. 92 Lip. 22 Pro. 48	27 1º Alubias blancas con zanahoria 2º Merluza romana con mahonesa Postre Yogur de fresa Kcal 914 Glu. 104 Lip. 38 Pro. 44	28 1º Crema de calabacín 2º Escalope de ternera con lechuga Postre Fruta de temporada Kcal 758 Glu. 83 Lip. 37 Pro. 37
31 1º Cocido de lentejas con chorizo 2º Croquetas de jamón con ensalada Postre Fruta de temporada Kcal 876 Glu. 118 Lip. 34 Pro. 32				

