COLEGIO AVELLANEDA - COLEGIO

NO ALUBIAS BLANCA, NO GARBANZOS

apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	**2** Kcal 653 HC 73 Lip 21 Prot 45	**3** Kcal 839 HC 115 Lip 28 Prot 37	**4** Kcal 534 HC 51 Lip 21 Prot 36	**5** Kcal 772 HC 74 Lip 39 Prot 34
Dilista erregosiak **Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	**Porrusalda krema** **Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin** **Jogurta** Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur	**Paella mixtoa** **Legatz arrautzaztatua mahonesarekin** **Fruta freskoa** Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	**Ensalada de tomate y cebolla** **Txerri giarra labean jardinera erara** **Jogurta** Ensalada de tomate y cebolla Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur	**Porrusalda** **Arraultz frijituak txistorrarekin** **Fruta freskoa** Purrusalda Huevos fritos con chistorra Fruta fresca
8 Kcal 990 HC 115 Lip 42 Prot 43	**9** Kcal 953 HC 148 Lip 32 Prot 21	**10** Kcal 683 HC 87 Lip 23 Prot 36	**11** Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	**12** Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
Karakolilloak italiar erara **Hanburgesa ketchuparekin** **Fruta freskoa** Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	**Arroza tomatearekin** **Oilasko kroketak entsaladarekin** **Izozkia** Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada Helado	**Patata gisatuak** **Legatz arrautzaztatua piper gorriekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	**Bertako barazki krema** **Oilasko izterra txips patatekin** **Jogurta** Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur	**Dilistak arroza integralarekin** **Bakailaoa marinel saltsan** **Fruta freskoa** Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
15 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18	**16** Kcal 884 HC 109 Lip 24 Prot 32	**17** Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	**18**	**19**
Kuskus piperrekin **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Cuscús con pimientos San jacobo con ensalada Fruta fresca	**Makarroiak baratxuritan** **Hegaluze medailoia errioxar erara** **Aihoria** Macarrones al ajillo Medallon de bonito a la riojana Natillas	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA
22	**23** Kcal 855 HC 124 Lip 20 Prot 46	**24** Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	**25** Kcal 836 HC 107 Lip 30 Prot 39	**26** Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
JAIA FIESTA	**Dilistak bertako barazkiekin** **Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin** **Edateko yogurra** Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible	**Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin** **Errusiar xerra perretxikoekin** **Fruta freskoa** Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	**Makarroiak bolognesa erara** **Oilasko hegalak entsaladarekin** **Izozkia** Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado	**Hegazti zopa fideoekin** **Legatza saltsa berdean** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
29 Kcal 765 HC 116 Lip 19 Prot 38	**30** Kcal 727 HC 99 Lip 18 Prot 45			
Barazki paela **Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	**Brokolia patatekin** **Solomo adobatuta piper gorriekin** **Fruta ur-zukuetan** Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.