COLEGIO AVELLANEDA - COLEGIO

NO LACTEO, NO YOGUR DE SOJA

apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 734 HC 87 Lip 21 Prot 53	**2** Kcal 626 HC 72 Lip 19 Prot 43	**3** Kcal 1031 HC 116 Lip 38 Prot 62	**4** Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53	**5** Kcal 627 HC 67 Lip 29 Prot 22
Dilista erregosiak **Oilasko petxuga entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	**Porrusalda krema** **Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin** **Fruta freskoa** Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	**Paella mixtoa** **Legatza labean barazkiekin** **Fruta freskoa** Paella mixta Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca	**Indaba txuriak bertako kalabazarekin** **Txerri giarra labean jardinera erara** **Fruta freskoa** Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	**Barazki menestra** **Arrautz frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
8 Kcal 903 HC 112 Lip 39 Prot 26	**9** Kcal 768 HC 93 Lip 23 Prot 50	**10** Kcal 649 HC 83 Lip 22 Prot 32	**11** Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56	**12** Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
Makarroiak tomatearekin (zd) **Hanburgesa tomate saltsan** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	**Garbantzu erregosiak** **Solomo labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	**Patata gisatuak** **Legatza piper gorriekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	**Bertako barazki krema** **Oilasko izterra txips patatekin** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	**Dilistak arroza integralarekin** **Bakailaoa marinel saltsan** **Fruta freskoa** Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
15 Kcal 820 HC 129 Lip 19 Prot 38	**16** Kcal 499 HC 63 Lip 14 Prot 28	**17** Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	**18**	**19**
Arroza tomatearekin **Txahal erredondoa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	**Lekak patatekin** **Arraina labean jardinera erara** **Fruta freskoa** Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Tortilla frantsesa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
22	**23** Kcal 707 HC 113 Lip 14 Prot 33	**24** Kcal 733 HC 77 Lip 36 Prot 25	**25** Kcal 732 HC 101 Lip 23 Prot 29	**26** Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
JAIA FIESTA	**Dilistak bertako barazkiekin** **Bakailaoa piper gorriekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	**Porru esta espinaka krema** **Hanburgesa txanpiñoiekin** **Fruta freskoa** Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	**Makarroiak tomatearekin (zd)** **Oilasko hegalak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	**Hegazti zopa fideoekin** **Legatza saltsa berdean** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
29 Kcal 691 HC 111 Lip 17 Prot 30	**30** Kcal 717 HC 97 Lip 18 Prot 44			
Barazki paela **Bakailoa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca	**Brokolia patatekin** **Solomo freskua piper gorriekin** **Fruta ur-zukuetan** Brocoli con patatas Lomo fresco 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.