COLEGIO AVELLANEDA - GUARDERIA

DIETA RICA EN HIERRO

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 924 HC 118 Lip 25 Prot 46	**4** Kcal 876 HC 104 Lip 28 Prot 55	**5** Kcal 827 HC 91 Lip 31 Prot 49
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** **Atuna errioxar erara** **Fruta freskoa** Paella mixta Atun a la riojana Fruta fresca	**Indaba txuriak bertako kalabazarekin** **Txerri giarra labean jardinera erara** **Jogurta** Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur	**Dilistak** **Arrautza egosiak txistorra eta tomatearekin** **Fruta freskoa** Lentejas Huevos cocidos con chistorra y tomate Fruta fresca
8 Kcal 921 HC 115 Lip 36 Prot 39	**9** Kcal 995 HC 125 Lip 44 Prot 35	**10** Kcal 676 HC 79 Lip 23 Prot 42	**11** Kcal 618 HC 75 Lip 21 Prot 35	**12** Kcal 900 HC 118 Lip 25 Prot 57
Makarroiak tomate eta atunarekin **Hanburgesa ketchuparekin** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate y bonito Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	**Garbantzu erregosiak** **Enpanadilak entsaladarekin** **Izozkia** Garbanzos estofados Empanadillas con ensalada Helado	**Patata gisatuak** **Hegalaburra piper gorriekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas Atun con pimientos rojos Fruta fresca	**Bertako barazki krema** **Txahal gibela panatua entsaladarekin** **Jogurta** Crema de verduras locales Higado de ternera empanado con ensalada Yogur	**Dilistak arroza integralarekin** **Hegalaburra marinel saltsan** **Fruta freskoa** Lentejas con arroz integral Atun en salsa marinera Fruta fresca
15 Kcal 1023 HC 126 Lip 53 Prot 22	**16** Kcal 930 HC 106 Lip 26 Prot 42	**17** Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	**18**	**19**
Kuskus piperrekin **Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Cuscús con pimientos Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	**Dilistak** **Hegaluze medailoia errioxar erara** **Aihoria** Lentejas Medallon de bonito a la riojana Natillas	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Arrautz egosiak fritadarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Huevos cocidos con fritada Fruta fresca	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
22	**23** Kcal 809 HC 116 Lip 20 Prot 41	**24** Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	**25** Kcal 833 HC 112 Lip 25 Prot 43	**26** Kcal 744 HC 81 Lip 26 Prot 48
JAIA FIESTA	**Dilistak bertako barazkiekin** **Hegalaburra piper gorriekin** **Edateko yogurra** Lentejas con verduras locales Atun 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	**Pasta arrautz eta atunarekin** **Txahal gibela panatua entsaladarekin** **Izozkia** Pasta con huevo y bonito Higado de ternera empanado con ensalada Helado	**Hegazti zopa fideoekin** **Hegalaburra marinel saltsan** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Atun en salsa marinera Fruta fresca
29 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	**30** Kcal 773 HC 106 Lip 18 Prot 51			
Barazki paela **Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella vegetal Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	**Dilistak** **Solomo adobatuta piper gorriekin** **Fruta ur-zukuetan** Lentejas 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.