

COLEGIO ALEMAN

Curso 2023-2024

MARZO



Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
----	---------------------	-------------------

- Arroz con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

04	Kcal 696 Lip. 17	P. 43 H.C. 80
----	---------------------	------------------

- Lentejas
- Medallones de merluza rebozados con limón
- Fruta
- Pan

05	Kcal 762 Lip. 24	P. 40 H.C. 97
----	---------------------	------------------

- Crema de calabaza y zanahoria
- Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

06	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139
----	---------------------	-------------------

- Alubias blancas
- Espirales salteados con soja y verduritas
- Fruta
- Pan

07	Kcal 778 Lip. 36	P. 33 H.C. 78
----	---------------------	------------------

- Patatas en salsa verde
- Alitas de pollo con patatas
- Yogur natural
- Pan integral

08	Kcal 684 Lip. 23	P. 33 H.C. 86
----	---------------------	------------------

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz
- Fruta
- Pan

11	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85
----	---------------------	------------------

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
- Pan

12	Kcal 743 Lip. 28	P. 20 H.C. 101
----	---------------------	-------------------

- Sopa de ave con fideos
- Croquetas con ensalada liz
- Yogur natural
- Pan

13	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99
----	---------------------	------------------

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

14	Kcal 847 Lip. 24	P. 46 H.C. 97
----	---------------------	------------------

- Alubias rojas
- Filete de abadejo en salsa americana
- Yogur sabores
- Pan integral

15	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127
----	---------------------	-------------------

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

18	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107
----	---------------------	-------------------

- Patatas a la riojana
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

19	Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96
----	---------------------	------------------

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata y calabacín con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

20	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102
----	---------------------	-------------------

- Garbanzos
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

21	Kcal 908 Lip. 33	P. 45 H.C. 106
----	---------------------	-------------------

- Coditos salteados con champiñón y bacon
- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga
- Yogur natural
- Pan integral

22	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82
----	---------------------	------------------

- Lentejas con arroz
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

25	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110
----	---------------------	-------------------

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

26	Kcal 755 Lip. 33	P. 30 H.C. 83
----	---------------------	------------------

- Sopa de letras
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Yogur natural
- Pan

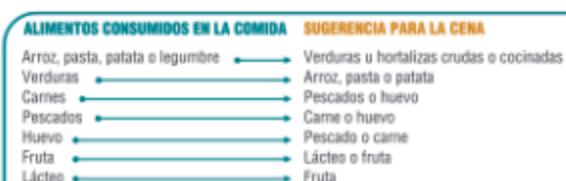
27	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74
----	---------------------	------------------

- Acelgas rehogadas
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

28		
----	--	--

29		
----	--	--

● Este punto indica los platos y días con producto local.



Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta Ogia 	

04	Kcal 696 Lip. 17	P. 43 H.C. 80	05	Kcal 762 Lip. 24	P. 40 H.C. 97	06	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139	07	Kcal 778 Lip. 36	P. 33 H.C. 78	08	Kcal 684 Lip. 23	P. 33 H.C. 86
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistik - Legatz medallo arrautzatzatuaak limoiarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltza berdean - Oilasko hegtxoak patatekin - Jogurt naturala Bih osoko ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				
11	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	12	Kcal 743 Lip. 28	P. 20 H.C. 101	13	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	14	Kcal 847 Lip. 24	P. 46 H.C. 97	15	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar erreja piper, barrengorri eta patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Kroketak liz entsaladarekin - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Ilar sueztituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra saltza amerikarrean - Zaporedun jogurta Bih osoko ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutiziako arroza - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 				
18	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	19	Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96	20	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	21	Kcal 908 Lip. 33	P. 45 H.C. 106	22	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Oilasko eta txerri albondigak saltza leunean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Legatz xerra saltza berdean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua letxugarekin - Jogurt naturala Bih osoko ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Dilikat arrozarekin - Oilasko hegtxoak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				
25	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	26	Kcal 755 Lip. 33	P. 30 H.C. 83	27	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	28			29		
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba sueztituak - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 									

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuño gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneka edo fruta
Esneka	Fruta