



COLEGIO ALEMAN

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Frutos Secos No Legumbres

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 964 Lip. 46	P. 47 H.C. 134
----	---------------------	-------------------

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

04	Kcal 609 Lip. 23	P. 30 H.C. 72
----	---------------------	------------------

- Acelgas rehogadas
- 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 719 Lip. 17	P. 15 H.C. 125
----	---------------------	-------------------

- Borraja
- Macarrones salteados
- Fruta
- Pan

07	Kcal 823 Lip. 35	P. 33 H.C. 91
----	---------------------	------------------

- Porrusalda
- Alitas de pollo con patatas
- Yogur natural azucarado
- Pan

08	Kcal 644 Lip. 26	P. 34 H.C. 68
----	---------------------	------------------

- Sopa minestrone
- Pechugas de pollo plancha en salsa 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 585 Lip. 25	P. 26 H.C. 63
----	---------------------	------------------

- Sopa jardinera
- Bacalao al horno con ensalada liz
- Yogur natural azucarado
- Pan

13	Kcal 830 Lip. 23	P. 17 H.C. 136
----	---------------------	-------------------

- Macarrones salteados
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

14	Kcal 624 Lip. 19	P. 29 H.C. 75
----	---------------------	------------------

- Puré de verdura
- Filete de abadejo al horno en salsa suave
- Yogur sabores
- Pan

15	Kcal 935 Lip. 27	P. 48 H.C. 127
----	---------------------	-------------------

- Arroz blanco con verduras
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

18	Kcal 692 Lip. 25	P. 29 H.C. 87
----	---------------------	------------------

- Patatas a la riojana
- Bacalao plancha con refrito
- 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 581 Lip. 23	P. 27 H.C. 67
----	---------------------	------------------

- Borraja
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

21	Kcal 942 Lip. 30	P. 40 H.C. 127
----	---------------------	-------------------

- Macarrones salteados
- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga
- Yogur natural azucarado
- Pan

22	Kcal 707 Lip. 33	P. 27 H.C. 75
----	---------------------	------------------

- Puré de verdura
- 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 619 Lip. 26	P. 29 H.C. 66
----	---------------------	------------------

- Sopa minestrone
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Yogur natural azucarado
- Pan

27	Kcal 619 Lip. 24	P. 35 H.C. 66
----	---------------------	------------------

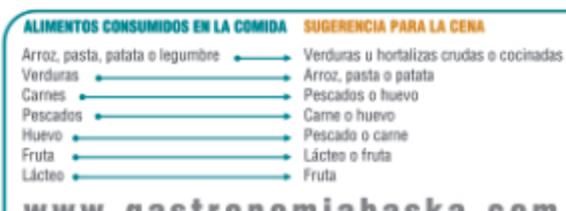
- Acelgas rehogadas
- Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

28		
----	--	--

29		
----	--	--

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Pasta de arroz/maíz Gallo. No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.

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





COLEGIO ALEMAN

2023-2024 Ikasturtea

MARTXOA

Fruitu Lehor eta Egoskaririk Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAKZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 964 Lip. 46	P. 47 H.C. 134
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta Ogia 	

04	Kcal 609 Lip. 23	P. 30 H.C. 72	05	Kcal 762 Lip. 24	P. 40 H.C. 97	06	Kcal 719 Lip. 17	P. 15 H.C. 125	07	Kcal 823 Lip. 35	P. 33 H.C. 91	08	Kcal 644 Lip. 26	P. 34 H.C. 68
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- Zerba sueztitua
- Legatz medaillo arrautzatatuak limoiarekin
- Fruta
- Ogia

- Kalabaza eta azenario krema
- Txerri solomo fresko arrautzatatu letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Borraja
- Makarroi salteatuak
- Fruta
- Ogia

- Porrusalda**
- Oilasko hegutxoak patatekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Minestrone zopa
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

11	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	12	Kcal 585 Lip. 25	P. 26 H.C. 63	13	Kcal 830 Lip. 23	P. 17 H.C. 136	14	Kcal 624 Lip. 19	P. 29 H.C. 75	15	Kcal 935 Lip. 27	P. 48 H.C. 127
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------

- Kalabazin krema
- Oilasko izarre piper, barrengorri eta patatekin
- Fruta
- Ogia

- Jardinera zopa
- Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Makarroi salteatuak
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

- Barazki purea
- Abadira xerra laban eginda saltsa leunean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Arroz zuria barazkiekin
- Txahal okela gisatura barazkiekin
- Fruta
- Ogia

18	Kcal 692 Lip. 25	P. 29 H.C. 87	19	Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96	20	Kcal 581 Lip. 23	P. 27 H.C. 67	21	Kcal 942 Lip. 30	P. 40 H.C. 127	22	Kcal 707 Lip. 33	P. 27 H.C. 75
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------

- Patatak errioxar erara**
- Bakailaoa plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

- Zerba eta ziazerba purea
- Patata eta kalabazin tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Borraja
- Legatz xerra laban eginda saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

- Makarroi salteatuak
- Txerri solomo ontzuto arrautzatatu letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Barazki purea
- Oilasko hegutxoak liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

25	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	26	Kcal 619 Lip. 26	P. 29 H.C. 66	27	Kcal 619 Lip. 24	P. 35 H.C. 66	28			29		
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--	--	-----------	--	--

- Kalabaza eta azenario krema
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

- Minestrone zopa
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Zerba sueztitua
- Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan
- Fruta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Gallo arroz/artozko orekia. Salda, ongarri eta fruitu lehorrik gabe.

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK		AFALTZEKO GOMENDIOAK	
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	→	Barroza edo ortuari 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	