



# Jado Ikastetxea

Enero 2018  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**8** Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 16

1° Vainas con patatas/Puré de verduras

2° San jacob con lechuga

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 675 Glú 76 Líp 25 Pro 39

1° Sopa de fideo

2° Pechuga de pollo empanada con lechuga

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 918 Glú 124 Líp 35 Pro 33

1° Lentejas con puerros

2° Empanadillas de atún con ensalada

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 811 Glú 113 Líp 25 Pro 36

1° Tallarines con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada de maiz

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 849 Glú 106 Líp 28 Pro 46

1° Alubias blancas con chorizo

2° Merluza a la riojana

Postre Yogur Pan

**16** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° Arroz con verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

**23** Kcal 881 Glú 112 Líp 36 Pro 32

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 700 Glú 73 Líp 29 Pro 58

1° Menestra de verduras/Puré de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Yogur Pan

**10** Kcal 830 Glú 129 Líp 19 Pro 42

1° Paella

2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 828 Glú 84 Líp 33 Pro 53

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Yogur Pan

**24** Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur bebible Pan

**31** Kcal 921 Glú 134 Líp 23 Pro 46

1° Arroz campero

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 893 Glú 104 Líp 33 Pro 39

1° Garbanzos con calabaza

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 751 Glú 83 Líp 38 Pro 22

1° Puré de verduras

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 846 Glú 101 Líp 27 Pro 45

1° Garbanzos con arroz

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 36

1° Crema de espinacas

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 767 Glú 103 Líp 26 Pro 35

1° Patatas a la riojana

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Natillas Pan

**26** Kcal 858 Glú 83 Líp 35 Pro 43

1° Sopa de lluvia

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan



# Jado Ikastetxea

## 2018ko Urtarrila

### Oinarrizko menua



#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

**8** Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 16

1° Lekak patatekin/Barazki purea

2° San jakobo uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**9** Kcal 849 Glú 106 Líp 28 Pro 46

1° Indaba zuriak txorizoarekin

2° Legatza errioxar erara

Postrea Jogurta Ogia

**10** Kcal 830 Glú 129 Líp 19 Pro 42

1° Paela

2° Albondigak tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 893 Glú 104 Líp 33 Pro 39

1° Garbantzuak kuiarekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**12** Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 36

1° Ziazerba krema

2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**15** Kcal 675 Glú 76 Líp 25 Pro 39

1° Fideo zopa

2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**16** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° Arroza barazkiekin

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**17** Kcal 828 Glú 84 Líp 33 Pro 53

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Legatz frijitua entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**18** Kcal 751 Glú 83 Líp 38 Pro 22

1° Barazki purea

2° Saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

**19** Kcal 767 Glú 103 Líp 26 Pro 35

1° Patatak errioxar erara

2° Makailu frijitua pistoarekin

Postrea Natilak Ogia

**22** Kcal 918 Glú 124 Líp 35 Pro 33

1° Dilistak porruekin

2° Hegaluze enpandilak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**23** Kcal 881 Glú 112 Líp 36 Pro 32

1° Espagetiak tomate eta barazkiekin

2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

**24** Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

1° Azenario krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea E. jogurta Ogia

**25** Kcal 846 Glú 101 Líp 27 Pro 45

1° Garbantzuak arrozarekin

2° Txahal hanburesak piperrekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 858 Glú 83 Líp 35 Pro 43

1° Euri zopa

2° Oilasko izter errea txip patatekin

Postrea Fruta Ogia

**29** Kcal 811 Glú 113 Líp 25 Pro 36

1° Tailarinak tomatearekin

2° Makailu frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**30** Kcal 700 Glú 73 Líp 29 Pro 58

1° Barazki menestra/Barazki purea

2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

**31** Kcal 921 Glú 134 Líp 23 Pro 46

1° Kanpero arroza

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia