



SEPTIEMBRE 2013
COLEGIO MUNABE



UNE-EN ISO 9001

UNE-EN ISO 14001

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Kcal. 898
Prot. 29.5 g
Lipi. 30.4 g
HC. 130.2 g

- 1º Coditos con atún
- 2º Nuggets con lechuga
- Postre: Fruta variada

Cena: Puré, pescado, lácteo

Kcal. 926
Prot. 60.9 g
Lipi. 30.8 g
HC. 97.1 g

- 1º Alubias blancas con zanahoria
- 2º Pollo asado con lechuga
- Postre: Yogur

Cena: Verduras, pescado, fruta

Kcal. 762
Prot. 44.5 g
Lipi. 24.7 g
HC. 96.2 g

- 1º Vainas rehogadas
- 2º Huevos fritos con chips
- Postre: Fruta variada

Cena: Pasta, pescado, lácteo

Kcal. 865
Prot. 34.6 g
Lipi. 27.9 g
HC. 127.1 g

- 1º Arroz con chirlas
- 2º Merluza romana con pimientos
- Postre: Yogur

Cena: Puré, carne, fruta

Kcal. 805
Prot. 28.5 g
Lipi. 35.1 g
HC. 100.0 g

- 1º Patatas con carne
- 2º Redondo de ternera con champiñones
- Postre: Fruta variada

Cena: Verdura, pescado, lácteo

16

17

18

19

20

Kcal. 1030
Prot. 38.9 g
Lipi. 47.2 g
HC. 124.2

- 1º Arroz con tomate
- 2º Salchichas con puré de patata
- Postre: Fruta variada

Cena: Verdura, pescado, lácteo

Kcal. 785
Prot. 48.0 g
Lipi. 21.5 g
HC. 106.7 g

- 1º Patatas en salsa verde
- 2º Guisado de ternera
- Postre: Yogur

Cena: Puré, pescado, lácteo

Kcal. 843
Prot. 48.3 g
Lipi. 28.9 g
HC. 103.9 g

- 1º Cocido de garbanzos con huevo y espinacas
- 2º Bacalao romana con ensalada
- Postre: Fruta variada

Cena: Sopa, carne, lácteo

Kcal. 905
Prot. 40.0 g
Lipi. 33.2 g
HC. 113.6 g

- 1º Tallarines con tomate
- 2º Hamburguesas con verduras
- Postre: Yogur bebible

Cena: Verdura, pescado, fruta

Kcal. 620
Prot. 36.0 g
Lipi. 20.0 g
HC. 78.8 g

- 1º Crema de calabaza
- 2º Lomo en salsa
- Postre: Fruta variada

Cena: Pasta, pescado, lácteo

23

24

25

26

27

Kcal. 817
Prot. 23.5 g
Lipi. 37.0 g
HC. 99.4 g

- 1º Guisantes con jamón
- 2º Croquetas con lechuga
- Postre: Yogur

Cena: Pasta, pescado, fruta

Kcal. 730
Prot. 39.6 g
Lipi. 28.4 g
HC. 83.9 g

- 1º Fidegüa marinera
- 2º Palometa con tomate
- Postre: Fruta variada

Cena: Verdura, carne, lácteo

Kcal. 874
Prot. 39.3g
Lipi. 33.2 g
HC. 111.5 g

- 1º Lentejas con chorizo
- 2º Tortilla de patata con lechuga
- Postre: Fruta variada

Cena: Puré, pescado, lácteo

Kcal. 896
Prot. 46.5 g
Lipi. 21.2 g
HC. 138.9 g

- 1º Arroz tres delicias
- 2º Albóndigas mixtas a la jardinera
- Postre: Yogur

Cena: Puré, pescado, lácteo

Kcal. 837
Prot. 36.8 g
Lipi. 38.3 g
HC. 90.9 g

- 1º Patatas bravas
- 2º Redondo de ternera con champis
- Postre: Fruta variada

Cena: Verdura, pescado, lacteo

30

Kcal. 881
Prot. 35.1 g
Lipi. 38.7
HC. 103.9 g

- 1º Macarrones con chorizo
- 2º Huevos mimosa
- Postre: Fruta variada

Cena: Puré, carne, lácteo

Kcal.
Prot.
Lipi.
HC.

Kcal.
Prot.
Lipi.
HC.

Kcal.
Prot.
Lipi.
HC.



2013 IRAILAK
MUNABE IKASTETXEA



ASTEHELENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

- 1º Koditoak hegaluzearekin
- 2º Nugets entsaladarekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Pure, arraina, esnekia

- 1º Indaba zuriak azenariorekin
- 2º Oilasko errea uhazarekin

Postre: Jogurta

Afaria: Barazkiak, arraina, fruta

- 1º Lekak
- 2º Arraultzak patatekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Pasta, arraina, esnekia

- 1º Arroza txirlekin
- 2º Legatz frijitua piper gorriekin

Postre: Jogurta

Afaria: Pure, haragia, fruta

- 1º Patatak haragiarekin
- 2º Txahal kokorra barregorriekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Barazkiak, arraina, esnekia

- 1º Arroza tomatearekin
- 2º Saltxitxak patata purearekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Barazkiak, arraina, esnekia

- 1º Patatak saltsa berdean
- 2º Txahal gisatua

Postre: Jogurta

Afaria: Pure, arraina, esnekia

- 1º Garbantzuak arraultz eta espinakarekin
- 2º Makailu frijitua entsaladarekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Zopa, haragia, esnekia

- 1º Tallarinak tomatearekin
- 2º Hanburesak barazkiekin

Postre: Edateko jogurta

Afaria: Barazkiak, arraina, fruta

- 1º Kalabaza krema
- 2º Solomoa saltsan

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Pasta, arraina, esnekia

- 1º Ilarrak urdaiarekin
- 2º Kroketak uhazarekin

Postre: Jogurta

Afaria: Pasta, arraina, fruta

- 1º Fidegua marinel erara
- 2º Palometa tomatearekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Barazkiak, haragia, esnekia

- 1º Dilistak txorizoarekin
- 2º Patata tortila uhazarekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Pure, arraina, fruta

- 1º Hiru gutuziako arroza
- 2º Albondigak barazkiekin

Postre: Jogurta

Afaria: Pure, arraina, esnekia

- 1º Patata brabak
- 2º Txahal kokorra barregorriekin

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Barazkiak, arraina, esnekia

- 1º Makarroiak txorizoarekin
- 2º Arraultz mimosa

Postre: Fruta ezberdinak

Afaria: Pure, haragia, esnekia