

RICARDO BAROJA ESKOLA PUBLIKOA
ESKOLAKO JANGELAKO MENUA 2023-2024 IKASTURTEA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALA
1.	Makarroiak tomatearekin Xolomo piperrekin Fruta	Dilistak artatxikiarekin Legatza labean Etxeko arrautzesnea / Fruta	Kalabaza-krema Rabak letxugarekin Fruta	Entsalada mistoa Oilasko labean Fruta	Oilasko zopa Haragi gisatua Jogurta / Fruta
2.	Kalabazin-krema Udaberriko arroza Jogurta / Fruta	Ilar gorriak Arraina saltsan Fruta	Lekak patatekin Txerri azpizuna Jogurta / Fruta	Fideua Untxia letxugarekin Fruta	Brokolia Bakailu krocketak eta tigreak Fruta
3.	Ilarbilak Haragi-lasaña Fruta	Garbantzuak Izokia letxugarekin Fruta	Patata-entsalada Legatza Fruta	Arrain-zopa Paella Postre berexia	Dilistak / Kinoa Indioilar brotxeta Jogurta / Fruta
4.	Haragi-zopa Aretxe erregosia tomatearekin eta patata prexituekin Jogurta / Fruta	Ilar xuria Legatza prexitua letxugarekin Etxeko bizkotxo / Fruta	Porru-patata San Jakobo letxugarekin Fruta	Kalabaza-krema Urdaiazpiko eta gaztako krocketak Fruta	Arroza, tomatea, arrautza eta saltxitxa/txistorra Etxeko mazedonia
5.	Dilistak Xerra piperrekin Etxeko batidoa / Fruta	Espinakak Atuna tomatearekin Fruta	Entsalada mistoa Xolomoa saltsan Etxeko esnekia / Fruta	Ilar gorriak Xabiron letxugarekin Jogurta / Fruta	Kalabazin-krema Espagueti integralak urdaiazpikoarekin Fruta
6.	Arroza beltza Hanburgesa tomatearekin Fruta	Dilistak artatxikiarekin Patata tortilla eta letxuga Fruta	Makarroiak tomatearekin Oilasko bularkia piperrekin Fruta	Garbantzuak Legatza labean Jogurta / Fruta	Onddo-krema Barazki-krocketak eta atun enpanadatxoak Fruta
7.	Pasta entsalada Albondigak saltsan Fruta	Barazki-purea Oilasko errea patatatekin Gasna / Fruta	Azalorea Arroza arrainarekin Fruta	Ilar xuriak Arraina Fruta	Lekak Indioilar gisatua Xamingoxo / Fruta

COLEGIO PÚBLICO RICARDO BAROJA
MENÚ COMEDOR ESCOLAR CURSO 2023-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Macarrones con tomate Lomo con pimientos Fruta	Lentejas con mijo Merluza al horno Fruta	Crema de calabaza Rabas con lechuga Fruta	Ensalada mixta Pollo asado Fruta	Sopa de pollo Carne guisada Yogur / Fruta
2.	Crema de calabacín Arroz primavera Yogur / Fruta	Alubias rojas Pescado con en salsa Fruta	Vainas con patata Solomillo de cerdo Yogur / Fruta	Fideua Conejo con lechuga Fruta	Brócoli Croquetas de bacalao y tigres Fruta
3.	Guisantes Lasaña de carne Fruta	Garbanzos Salmón con lechuga Fruta	Ensalada de patata Merluza Fruta	Sopa de pescado y verduras Paella Postre especial casero / Fruta	Lentejas / Quinoa Brocheta de pavo con pimientos Yogur / Fruta
4.	Sopa de cocido Carne con tomate y patatas Yogur / Fruta	Alubias blancas Merluza frita con lechuga Bizcocho casero / Fruta	Puerros con patata San Jacobo con lechuga Fruta	Crema de calabaza Croquetas de jamón y queso Fruta	Arroz con tomate, huevo y salchicha / chistorra Macedonia casera
5.	Lentejas Filete con pimientos Batido casero / Fruta	Espinacas Atún con tomate Fruta	Ensalada mixta Lomo en salsa Lácteo casero / Fruta	Alubias rojas Sabirón con lechuga Yogur / Fruta	Crema de calabacín Espaguetis integrales con jamón Fruta
6.	Arroz negro Hamburguesa con tomate Fruta	Lentejas con mijo Tortilla de patata y lechuga Fruta	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con pimientos Fruta	Garbanzos Merluza al horno Yogur / Fruta	Crema de champiñones Croquetas de verduras y empanadillas de atún Fruta
7.	Ensalada de pasta Albóndigas en salsa Fruta	Puré de verduras Pollo asado con patatas Queso / Fruta	Coliflor Arroz con pescado Fruta	Alubias blancas Pescado con lechuga Fruta	Vainas Pavo guisado Xamingoxo / Fruta

RICARDO BAROJA ESKOLA PUBLIKOA
ETXEAN EGITEKO AFARIEN PROPOSAMENA 2023-2024 IKASTURTEA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALA
1.	Barazki-salda Atun-tortilla	Barazkiak salteatuak indioilar zatiekin	Lekak patata eta arrautza egosiarekin	Fideo-zopa Izokia	Barazki-krema eta oilarra arrautzeztatua
2.	Hanburgesa patata eta entsaladarekin	Azenario-krema Oilasko hegalak labean	Arraina labean barazkieki eta arroza hornidurarekin	Barazki-purea edo entsalada Txipiroiak plantxan	Urdaiazpiko-tortilla eta txanpiñoiak
3.	Barazki eta gazta tortilla entsaladarekin	Indioilar saltxitxak patata purea eta piperrekin	Barazki-purea edo entsalada Ganba eta txanpiñoi-tortilla	Entsalada Urdaiazpiko egosia eta gazta rollitoak	Barazki-purea edo entsalada Arraina
4.	Arrautza egosia pisto eta arroza hornidurarekin	Xolomo txanpiñoiekin	Arraina labean patata eta piperrekin	Atun-tortilla entsaladarekin	Entsalada Kalamarrak plantxan
5.	Patata-tortilla letxugarekin	Entsalada (anana, gazta eta ahuakatearekin) Oilaskoa plantxan	Barazki-purea Arrautza prexitua	Etxean egindako pizza	Lekak tipulakin Xolomoa plantxan
6.	Ilarbilak arrautza egosia eta urdaiazpikoarekin	Atuna eta tomate enpanadatxoak letxugarekin	Barazki-zopa Arraina arrautzeztatua	Barazki-purea Urdaiazpiko tortilla	Oilasko hegalak labean patata eta piperrekin
7.	Brokolia eta patata Tortilla frantsesa	Zopa Arraina plantxan	Zerri-txuleta txanpiñoiekin	Fideo eta oilasko zopa arrauza egosiarekin	Rabak entsaladarekin

COLEGIO PÚBLICO RICARDO BAROJA
PROPUESTA DE CENAS PARA HACER EN CASA CURSO 2023-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Caldo de verduras Tortilla de atún	Verduras salteadas con pavo	Vainas con patata y huevo cocido	Sopa de fideo Salmón	Crema de verduras Gallo rebozado
2.	Hamburguesa con patatas y ensalada	Crema de zanahoria Alitas de pollo al horno	Pescado al horno con guarnición de verduras y arroz	Puré de verduras o ensalada Chipirones a la plancha	Tortilla de jamón con champiñones
3.	Tortilla de verduras y queso con ensalada	Salchichas de pavo con puré de patata y pimientos	Puré de verduras o ensalada Tortilla de champiñones y gambas	Ensalada Rollitos de jamón de york y queso	Puré de verduras o ensalada Pescado
4.	Huevo cocido con pisto y arroz de guarnición	Lomo con champiñones	Pescado al horno con verduras y patatas	Tortilla de atún con ensalada	Ensalada Calamares a la plancha
5.	Tortilla de patata con lechuga	Ensalada (con piña, queso y aguacate) Pollo a la plancha	Puré de verduras Huevo frito	Pizza casera	Vainas encebolladas Lomo a la plancha
6.	Guisantes con jamón y huevo cocido	Empanadillas de atún y tomate con ensalada	Sopa de verduras Pescado rebozado	Puré de verduras Tortilla de jamón	Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos
7.	Brócoli con patata Tortilla francesa	Sopa Pescado a la plancha	Chuleta de cerdo con champiñones	Sopa de pollo y fideos con huevo cocido	Rabas con ensalada