



Azkorri Ikastetxea

Enero 2019

Menú Dietas

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Kcal 690 Glú 75 Líp 21 Pro 53

- 1° Vainas
- 2° Lomo fresco

8 Kcal 722 Glú 85 Líp 30 Pro 31

- 1° Puré de verduras
- 2° Merluza

9 Kcal 753 Glú 115 Líp 14 Pro 50

- 1° Lentejas
- 2° Estofado

10 Kcal 886 Glú 109 Líp 27 Pro 56

- 1° Alubias rojas
- 2° Atún con tomate

11 Kcal 833 Glú 132 Líp 20 Pro 38

- 1° Arroz blanco
- 2° Hamburguesas

14 Kcal 895 Glú 121 Líp 36 Pro 30

- 1° Lentejas
- 2° Mero

15 Kcal 943 Glú 112 Líp 41 Pro 36

- 1° Macarrones
- 2° Merluza

16 Kcal 748 Glú 83 Líp 38 Pro 22

- 1° Puré de verduras
- 2° Pechugas

17 Kcal 740 Glú 100 Líp 12 Pro 52

- 1° Alubias blancas
- 2° Estofado

18 Kcal 977 Glú 106 Líp 31 Pro 54

- 1° Garbanzos
- 2° Pollo

21 Kcal 760 Glú 107 Líp 24 Pro 33

- 1° Espaguetis
- 2° Merluza

22 Kcal 982 Glú 144 Líp 40 Pro 17

- 1° Arroz blanco
- 2° Pollo

23 Kcal 761 Glú 95 Líp 21 Pro 44

- 1° Garbanzos
- 2° Lomo fresco

24 Kcal 789 Glú 92 Líp 36 Pro 27

- 1° Puré de verduras
- 2° Pechugas

25 Kcal 755 Glú 86 Líp 25 Pro 49

- 1° Patatas
- 2° Merluza

28 Kcal 753 Glú 115 Líp 14 Pro 50

- 1° Lentejas
- 2° Estofado de pavo

29 Kcal 999 Glú 98 Líp 49 Pro 48

- 1° Macarrones
- 2° Pechuga

30 Kcal 671 Glú 87 Líp 22 Pro 32

- 1° Puré de verduras
- 2° Merluza

31 Kcal 839 Glú 94 Líp 23 Pro 56

- 1° Alubias rojas
- 2° Atún con tomate

