

MARY WARD IKASTETXEA	GLUTEN GABEKO DIETA DIETA SIN GLUTEN				Aprila - Abril	2019
-------------------------	---	--	--	--	----------------	------

1	2	3	4	5
<u>Makarroiak</u> tomatearekin <u>Macarrones</u> con tomate	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Lekak azenarioarekin Vainas con zanahoria
Albondigak etxeko saltsan Albóndigas en salsa casera	Txerri solomoa txanpiñoiekin Lomo de cerdo con champiñones	Oilasko <u>bularkia plantxan</u> piperrekin <u>Pechuga</u> de pollo <u>a la plancha</u> con pimientos	Arraina labean limoiarekin Pescado al horno con limón	Patata tortilla entsaladarekin Tortilla de patatas con ensalada
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur
8	9	10	11	12
Dilistak barazkiekin Lentejas con verduras	<u>Espagetiak</u> <u>tomatearekin</u> <u>Espaguetis</u> con <u>tomates</u>	Barazki menestra Menestra de verduras	<u>Fideo</u> zopa egosiekin Sopa de cocido con <u>fideos</u>	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
<u>Oilasko bularkia plantxan</u> <u>entsaladarekin</u> <u>Pechuga</u> de pollo <u>a la plancha</u> con <u>ensalada</u>	Arraina saltsan Pescado en salsa	Oilasko iztar errea txanpiekin Muslo de pollo asado con champis	Hanburguesak saltsan Hamburguesas en salsa	Arraina <u>plantxan</u> maionesaz Pescado <u>a la plancha</u> con mahonesa
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Pasteltxoa Pastelito
15	18	17	18	19

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

22	23	24	25	26
----	----	----	----	----

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

29	30
----	----

Dilistak patatekin
Lentejas con patatas

Fideo zopa
Sopa de fideos

Txerri tunka piperrekin
Cabezada de cerdo con pimientos

Oilasko bularkiak txanpikiekin
Pechugas de pollo con champis

Sasoiko fruta edo jogurta
Fruta de temporada o yogur

Sasoiko fruta
Fruta de temporada

		1	2	3
		LANGILEAREN EGUNA		
		EL DÍA DEL TRABAJADOR		
			Brokolia baratxuri errearekin Brócoli con refrito	<u>Makarroiak</u> tomatearekin <u>Macarrones</u> con tomate
			Hegazi burruntzia entsaladaz Brocheta de ave con ensalada	Arraina patatekin Pescado con patatas
			Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur
6	7	8	9	10
<u>Makarroiak</u> tomate eta gaztarekin <u>Macarrones</u> con tomate y queso	Porrupatak Puerros con patata	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Babarrun gisatuak Alubias guisadas
Patata tortilla entsaladaz Tortilla de patatas con ensalada	Albondigak etxeko saltsan Albóndigas en salsa casera	Arrain <u>plantan</u> maionesaz Pescado <u>a la plancha</u> con maionesa	Bularki enpanatua piperrekin Pechuga empanada con pimientos	Arraina labean Pescado al horno
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Melokotoia urazkretan Melocotón en almíbar	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur
13	14	15	16	17
Dilista gisatuak Lentejas guisadas	Lekak patatekin Vainas con patatas	<u>Espagetiak</u> karbonaran <u>Espaguetis</u> a la carbonara	<u>Fideo</u> zopa Sopa de <u>fideos</u>	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
<u>Txerri solomoa plantan</u> <u>entsaladarekin</u> <u>Lomo de cerdo a la plancha con</u> <u>ensalada</u>	Arrain <u>labean</u> limoiaz Pescado <u>al horno</u> con limón	Salxitxak patata purearekin Salchichas con puré de patata	Indioilar gisatua Pavo guisado	Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin Tortilla de jamón con ensalada
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur
20	21	22	23	24
<u>Makarroiak</u> tomatearekin <u>Macarrones</u> con tomate	Babarrun zuriak barazkiekin Alubias blancas con verduras	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Lekak olio errearekin Vainas con refrito	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
Solomoa entsaladarekin Lomo con ensalada	Arraina labean Pescado al horno	Hamburgesa entsaladarekin Hamburguesa con ensalada	Arraina <u>plantan</u> limoiaz Pescado <u>a la plancha</u> con limón	<u>Txerri tunka plantan</u> piperrekin <u>Cabezada de cerdo a la plancha</u> <u>con pimientos</u>
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur
27	28	29	30	31
Dilistak barazkiekin Lentejas con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Barazki menestra Menestra de verduras	<u>Fideo</u> zopa Sopa de <u>fideos</u>	<u>Makarroiak</u> tomatearekin <u>Macarrones</u> con tomate
Patata tortilla entsaladaz Tortilla de patatas con ensalada	Frijitu anitzak letxugarekin Fritos variados con lechuga	Bularki <u>plantan</u> patatekin Pechuga <u>a la plancha</u> con patatas	Albondigak etxeko saltsan Albóndigas en salsa casera	Arrain freskoa patatekin Pescado fresco con patatas
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Fruta de temporada o yogur <u>Leche</u>

MARY WARD IKASTETXEA	GLUTEN GABEKO DIETA DIETA SIN GLUTEN				Ekaina -Junio	2019
3	4	5	6	7		
Azalorea olio frijituarekin Coliflor con refrito	<u>Espagetiak</u> aukeran <u>Espaguetis</u> al gusto	Babarrun zuri gisatuak Alubias blancas guisadas	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Arroza aukeran Arroz al gusto		
Hegazti burruntzia entsaladaz Brocheta de ave con ensalada	Arraina <u>labean</u> limoiaz Pescado <u>al horno</u> con limón	Tortilla frantsesa letxugaz Tortilla francesa con lechuga	Hanburgesa piperrekin Hamburguesa con pimientos	Arraina labean limoiaz Pescado al horno con limon		
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Melokotoia urazaukretan Melocotón en almíbar	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur		
10	11	12	13	14		
Lekak patataekin Vainas con patatas	<u>Fideo</u> zopa Sopa de <u>fideos</u>	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Dilistak barazkiekin Lentejas con verduras	<u>Makarroiak</u> tomatearekin <u>Macarrones</u> con tomate		
Bularki <u>plantan</u> patatekin Pechugasa <u>la plancha</u> con patatas	Patata tortilla tomate saltsarekin Tortilla de patatas con salsa de tomate	Indioilar gisatua Pavo guisado	Txahal xerra piperrekin Filete de ternera con pimientos	Arraina saltsan Pescado en salsa		
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur		
17	18	19	20	21		
Dilistak barazkiekin Lentejas con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Brokolia birfrijituarekin Brócoli con refrito	<u>Espagetiak</u> tomatearekin <u>Espaguetis</u> con tomate			
Patata tortilla letxugarekin Tortilla de patatas con lechuga	Hanburgesak entsaladarekin Hamburguesas con ensalada	Arraina labean Pescado al horno	Indioilar gisatua Pavo guisado			
Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta edo jogurta Fruta de temporada o yogur	Izozkia Helado			

OHARRAK - NOTAS

- . Alergia edo intolerantzia bakoitzaren arabera, esneki bat edo fruta pieza bat eskeiniko da postrean
- . En base a cada dieta de alergia o intolerancia se ofrecerá un postre lácteo o una pieza de fruta en el postre