



COMEDOR Saludable

Mantengo una postura correcta en la mesa y me siento en el mismo lugar cada día

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate la lámina y amplia información sobre esta norma

www.comedorsaludable.com

MENDIALDEA II NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA CENA SUCEDIDA	COMIDA CENA SUCEDIDA	COMIDA CENA SUCEDIDA	COMIDA CENA SUCEDIDA	COMIDA CENA SUCEDIDA
5 ■ Judías verdes ■ Lomo con pimientos ■ Fruta □ Sopa de ajo □ Tortilla de pimiento verde □ Lácteo	6 ■ Lentejas ■ Merluza en salsa verde ■ Fruta □ Crema de espárragos □ Jamón cocido con fritada □ Lácteo	7 ■ Sopa de cocido ■ Pollo a la naranja con patata ■ Yogur □ Puré de verduras □ Lenguado al horno con zanahorias baby □ Fruta	1 FIESTA ■ Crema de calabacín ■ Cabezada rebozada con zanahorias baby ■ Fruta / ■ Pan ecológico □ Judías verdes □ Pescadito frito con escarola □ Lácteo	2 FIESTA ■ Alubias blancas con verduras ■ Limanda con limón ■ Actimel □ Ensaladilla rusa □ Brochetas de pavo con lechuga □ Fruta
12 ■ Puré de verdura ■ Pechugas de pollo empanadas c/ verduritas ■ Fruta □ Purusalda □ Huevos duros con besamel □ Lácteo	13 ■ Arroz ecológ. a la cubana ■ Tilapia a la romana con lechuga ■ Fruta □ Ensalada de remolacha □ Sándwich mixto □ Lácteo	14 ■ Borrja ■ Estofado de ternera ■ Flan de vainilla □ Crema de champiñones □ Sardinas a la plancha con cebolla pochada □ Fruta	15 ■ Garbanzos c/ zanahorias ■ Perca en salsa vegetal ■ Fruta □ Puré de acelga □ Revuelto de ajos y gambas □ Lácteo	16 ■ Ensalada variada ■ Canelones ■ Fruta □ Berenjenas rellenas □ Filete de pescado en papillote con verduras □ Fruta
19 ■ Arroz tres delicias ■ Lomo a la riojana ■ Fruta □ Ensalada variada □ Merluza al horno con zanahoria □ Lácteo	20 ■ Judías verdes ■ Conejo a la jardinería ■ Fruta □ Crema de calabaza □ Fiambre de pavo a la plancha con pisto □ Lácteo	21 ■ Lentejas ecológicas ■ Lomos de merluza en salsa de pimientos ■ Yogur □ Patatas bravas □ Lomo fresco con champiñones □ Fruta	22 ■ Crema de puerros ■ Escalopín de pollo con dados de calabacín ■ Fruta □ Puré de patata con queso □ Perlitas a la plancha con ensalada □ Lácteo	23 ■ Coditos c/ york y tomate ■ Pescado rebozado con tomate ■ Danissimo □ Sopa de cocido □ Huevos duros en fritada □ Fruta
26 ■ Puré de patata y zanahoria ■ Escalope con pimientos ■ Fruta □ Alcachofas □ Tortilla de jamón y queso □ Lácteo	27 ■ Macarrones a la carbonara ■ Limanda rebozada con limón ■ Fruta □ Sopa de cebolla □ Lomo adobado con pimientos □ Lácteo	28 ■ Sopa de estrellas ■ San jacobio con patatas fritas ■ Yogur ecológico □ Sopa de verdura □ Pescado con verduritas □ Fruta	29 ■ Acelga con patatas ■ Estofado de pavo ■ Fruta □ Ensalada de patata, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y jamón york □ Lácteo	30 ■ Lentejas ■ Pescado en salsa verde ■ Fruta □ Pisto □ Pescado al horno con berenjenas □ Lácteo



IRIGOYEN
Servicios Hosteleros



COMEDOR Saludable

Mahaian jarrera egokia
mantentzen dut eta egunero
toki berean esertzen naiz

Sartu hemen www.facebook/comedorsaludable, irudi orria
behera kargatu eta arau horren inguruko informazio gehiago
eskuratu

www.comedorsaludable.com

MENDIALDEA II AZAROA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
BAZKARIA ARENKOZKUNA 5 ■ Lekak ■ Solomoa piperrekin ■ Fruta □ Baratzuri zopa □ Arrautzopila piper berdekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 6 ■ Diliistik ■ Legatzia saltsa berdean ■ Fruta □ Zainzuri krema □ Urdaiatzpiko egosia piper-tomatetan □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 7 ■ Eltzezo zopa ■ Oilaskoa laranja-saltsan patatekin ■ Jogurta □ Barazki purea □ Mihi-arraina baby azenarioekin □ Fruta	BAZKARIA ARENKOZKUNA 1 ■ Kuiatxo krema / ■ Arrautza-irinetan pasatutako burualdea baby azenarioekin ■ Fruta / ■ Ogi ekologikoa □ Lekak □ Arrain txikia frijituza eskarolarekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 2 ■ Babarrun zuriak barazkiekin ■ Limanda limoziarekin ■ Actimel □ Errusiar entsalada □ Indioilar-burruntzia letxugarekin □ Fruta
BAZKARIA ARENKOZKUNA 12 ■ Barazki purea ■ Ogitan pasatutako oilasko bularkiak barazkiekin ■ Fruta □ Porrusalda □ Arrautza egosiak bexamelarekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 13 ■ Arroz ekologikoa kubako erara ■ Tilapia erromako erara letxugarekin / ■ Fruta □ Erremolatxa entsalada □ Sandwich mistoa □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 14 ■ Borraja ■ Txahalki erregosia ■ Banilla-budina □ Txanpinoi krema □ Sardinak plantxan tipula eztituarerek □ Fruta	BAZKARIA ARENKOZKUNA 15 ■ Txitxirioak azenarioekin ■ Perka barazki saltsan ■ Fruta □ Zerba purea □ Baratzuri eta ganben nahaskia □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 16 ■ Askotariko entsalada ■ Kaneloiak ■ Fruta □ Alberjinia beteak □ Arrain xerra papillotean barazkiekin □ Fruta
BAZKARIA ARENKOZKUNA 19 ■ "3 gozamen" arroza ■ Solomoa errioxako erara ■ Fruta □ Askotariko entsalada □ Legatzia labean azenarioekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 20 ■ Lekak ■ Untzia jardinera erara ■ Fruta □ Kua krema □ Indioilar-fianbre plantxan pistoarekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 21 ■ Diliista ekologikoak ■ Legatzia solomoa piper saltsan ■ Jogurta □ Patata minak □ Solomo freskoia txanpinoiekin □ Fruta	BAZKARIA ARENKOZKUNA 22 ■ Porru krema ■ Oilasko eskalopinak eta kuiatxo dadoak ■ Fruta □ Patata purea gazta atalarekin □ Perlitak plantxan entsaladarekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 23 ■ Ukondotxoak yorkeko urdaiazpiko eta tomatearekin ■ Arrautza-irinetan pasatutako arraina tomatear, / ■ Danissi. □ Eltzezo zopa □ Arrautza egosiak piper-tomatetan □ Fruta
BAZKARIA ARENKOZKUNA 26 ■ Purea patata eta azenarioekin ■ Eskalopea piperrekin ■ Fruta □ Orburuak □ Arrautzopila urdaiazpiko eta gaztarekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 27 ■ Makarroiak karbonara erara / ■ Arrautza-irinetan pasatutako limanda limoziarekin / ■ Fruta □ Tipula zopa □ Solomo ontzia piperrekin □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 28 ■ Izar zopa ■ San jakobo patata frijitekin ■ Jogurt ekologikoa □ Barazki zopa □ Arraina barazkiekin □ Fruta	BAZKARIA ARENKOZKUNA 29 ■ Zerba patatekin ■ Indioilar erregosia ■ Fruta □ Entsalada: patata, letxuga, tomatea, azenarioa, artoa eta yorkeko urdaiazpikoa □ Esnekia	BAZKARIA ARENKOZKUNA 30 ■ Diliistik ■ Arraina saltsa berdean ■ Fruta □ Pisto □ Arraina labean alberjiniek □ Esnekia