

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

BASAL



30

CREMA DE ESPINACAS CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA CON ATUN CON ENSALADA FRUTA FRESCA
ESPINAKA KREMA
PIKATOSTEEKIN
PATATA TORTILA ATUNAREKIN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA LURRUNETAN
JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA CON MAHONESA
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA
MAHONESAREKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA EMPANADA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
GIARRA OGI ARRAILETAN
PASATUTA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA CON MAHONESA
NATILLAS
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
MAHONESAREKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
KROKETAK ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA DE PAVO ROMANA
CON ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
INDIOILAR BULARKIA
ERROMAKO ERARA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REDONDO DE TERNERA
REBOZADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL BIRIBILKAI
ARRAULTZAZTATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
PIKATOSTEEKIN
LEGATZA ERORAMAKO ERARA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
JAMÓN YORK A LA PLANCHA A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
YORK PLANTXAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
ALBONDIGAK SALTSAN
JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
SAN JAKOBOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO REBOZADO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
PIKATOSTEEKIN
SOLOMO ERREBOZATUA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA EMPANADA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA OGI ARRAILETAN
PASATUTA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

CELIACO



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
**LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

CELIACO NO HUEVO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO CERDO



30

CREMA DE ESPINACAS CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA CON ATUN CON ENSALADA FRUTA FRESCA
ESPINAKA KREMA PIKATOSTEEKIN
PATATA TORTILA ATUNAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE TILAPIA CON ENSALADA YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN TILAPIA ENTSALADAREKIN YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN
OILASKO HANBURGESA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA

2

PATATAS GUIADAS MERLUZA FRESCA CON MAHONESA FRUTA FRESCA
PATATA GUIATUAK LEGATZA FRESKOA MAHONESAREKIN FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS GUIADO DE TERNERA CON PATATAS CUADRO YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN TXAHAL GISATUA LAUKIDUN PATATEKIN YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE PAVO GUIADO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN INDIOILARRA GISATUTA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA

7

VAINAS CON PATATAS LIMANDA CON MAHONESA NATILLAS
LEKAK PATATEKIN LIMANDA LABEAN MAHONESAREKIN ARRAUTZ-ESNEKIAK

8

LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO ROMANA CON ENSALADA YOGUR
MAKARROIAK TOMATEAREKIN INDIOILAR BULARKIA ERROMAKO ERARA ENTSALADAREKIN YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REDONDO DE TERNERA REBOZADO CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN TXAHAL BIRIBILKAI ARRAULTZAZTATUA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR
BARAZKI KREMA PIKATOSTEEKIN LEGATZA ERORAMAKO ERARA ENTSALADAREKIN YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS MUSLO DE POLLO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN OILASKO IZTERRA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE GUIADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN TXAHAL GISATUA TXANPIÑOIEKIN FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUIADAS TILAPIA CON ENSALADA YOGUR
PATATAK GISATUAK TILAPIA ENTSALADAREKIN YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR
ZERBAK PATATEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI ERARA TXAHAL ZANKARRA TOMATEAREKIN ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS MUSLO DE POLLO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN OILASKO IZTERRA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES MUSLO DE POLLO CON ENSALADA YOGUR
KALABAZA KREMA PIKATOSTEEKIN OILASKO IZTERRA ENTSALADAREKIN YOGURRA

29

PAELLA VEGETAL PECHUGA EMPANADA CON ENSALADA FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA BULARKIA OGI ARRAILETAN PASATUTA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA

1

MACARRONES CON TOMATE REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
MAKARROIAK TOMATEAREKIN TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE POLLO CON SALSA DE TOMATE YOGUR
LEKAK PATATEKIN OILASKO HANBURGESA TOMATE SALTSAN YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO LACTEO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DE SOJA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO PESCADO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAQUETIS CON TOMATE
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
PAVO GUISADO
YOGUR
LEKAK ETXEKO ERARA
INDIOILARRA GISATUTA
YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAQUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
PECHUGA EN SALSA CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA SALTSAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LACTEO



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DE SOJA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
**LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA**

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
**LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO CARNE



30

CREMA DE ESPINACAS CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA CON
ATUN CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKA KREMA
PIKATOSTEEKIN
PATATA TORTILA ATUNAREKIN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
FIGURITAS DE PESCADO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
ARRAIN FIGURAK JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS GUIADAS
MERLUZA FRESCA CON
MAHONESA
FRUTA FRESCA
**PATATA GUIATUAK
LEGATZA FRESKOA
MAHONESAREKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
CALAMARES CON PATATAS
CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXIBIAK LAUKIDUN PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
HEGALABURREZKO
ENPANADILLAK
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA CON MAHONESA
NATILLAS
**LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
MAHONESAREKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK ERREGOSIAK
BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES CON TOMATE
PESCADO AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN
ARRAINA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
FIGURITAS DE PESCADO
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
ARRAIN FIGURAK
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS CON
PICATOSTES
MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
PIKATOSTEEKIN
LEGATZA ERORAMAKO ERARA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
CALAMARES
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXIBIAK
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
FIGURITAS DE PESCADO
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
ARRAIN FIGURAK
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
HEGALABURREZKO
ENPANADILLAK
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
FIGURITAS DE PESCADO CON
ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
ARRAIN FIGURAK
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
CROQUETAS DE BACALAO
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
BAKAILAO KROKETAK
ACTIMELA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
CALAMARES
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXIBIAK
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA CON
PICATOSTES
EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
PIKATOSTEEKIN
HEGALABURREZKO
ENPANADILLAK
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA VEGETAL
PESCADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
ARRAINA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

MACARRONES CON TOMATE
CALAMARES
FRUTA FRESCA
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN
TXIBIAK
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
CROQUETAS DE BACALAO
YOGUR
**LEKAK PATATEKIN
BAKAILAO KROKETAK
YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO PESCADO



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS CON PATATAS
PAVO GUISADO
NATILLAS
LEKAK PATATEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ARRAUTZ-ESNEKIAK

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
PECHUGA AL HORNO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

HIPOCALORICO-D1000-D1500-COLESTEROL-DIABETICO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS GUISADAS
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DESNATADO
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGUR GAINGABETUA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DESNATADO
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
YOGUR GAINGABETUA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES CON TOMATE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DESNATADO
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DESNATADO
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR GAINGABETUA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DESNATADO
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGUR GAINGABETUA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LEGUMBRE



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

BROCOLI SALTEADO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**BROKOLI SALTEATUA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**BARAZKI KREMA
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

PATATAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

ESPINACAS CON PATATAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKAK PATATEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA**

24

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**ALKATXOFA SALTEATUAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

CREMA DE VERDURAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
**BARAZKI KREMA
ARRAINA TOMATE SALTSAN
YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

PURE BEBE Nº0



30

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

31

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

1

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

2

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

3

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

6

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

7

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

8

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

9

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

10

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

13

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

14

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

15

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

16

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

17

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

20

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

21

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

22

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

23

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

24

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

27

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

28

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

29

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

1

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

2

PURE BEBE

YOGUR NATURAL
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 1



30

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

31

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

3

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

6

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

7

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

8

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

9

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

10

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

13

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

14

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

15

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

16

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

17

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

20

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

21

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

22

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

23

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

24

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

27

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

28

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

29

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 2



30

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

31

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

3

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

6

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

7

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

8

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

9

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

10

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

13

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

14

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

15

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

16

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

17

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

20

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

21

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

22

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

23

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

24

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

27

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

28

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

29

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 3



30

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

31

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

1

ALUBIAS
PAVO
YOGUR NATURAL
INDABAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

3

GARBANZOS
TERNERA
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

6

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

7

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

8

LENTEJAS
POLLO
YOGUR NATURAL
DILISTAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

9

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

10

ALUBIAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
INDABAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

13

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

14

GARBANZOS
POLLO
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

15

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

16

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

17

LENTEJAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
DILISTAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

20

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

21

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

22

ALUBIAS
PAVO
YOGUR NATURAL
INDABAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

23

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

24

GARBANZOS
POLLO
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

27

LENTEJAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
DILISTAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

28

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

29

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

HIPOSODICA



30

31

1

2

3

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN**
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN**
FRUTA FRESKOA

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN**
YOGURRA

6

7

8

9

10

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN**
ARRAUTZ-ESNEKIAK

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN**
FRUTA FRESKOA

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN**
YOGURRA

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN**
FRUTA FRESKOA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN**
YOGURRA

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN**
FRUTA UR-AZUKRETAN

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN**
YOGURRA

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

20

21

22

23

24

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN**
YOGURRA

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN**
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA**
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

27

28

29

1

2

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN**
YOGURRA

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN**
FRUTA FRESKOA

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
**LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN**
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO TOMATE



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETTIK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ BLANCO
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZ TXURIA
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETTIK
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
GUISADO DE TERNERA
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARROIA
ACTIMELA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA
YOGUR
**LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO PESCADO NO HUEVO NO LEGUMBRE (SI ALUBIA BLANCA)



30

31

1

2

3

BROCOLI SALTEADO
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
BROKOLI SALTEATUA
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
FRUTA FRESKOA

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

7

8

9

10

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO
YOGUR
BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
YOGURRA

PATATAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

ESPINACAS CON PATATAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
ESPINAKAK PATATEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

21

22

23

24

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

PAELLA VEGETAL
PECHUGA EN SALSA CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA SALTSAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

28

29

1

2

ALCACHOFAS SALTEADAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ALKATXOFA SALTEATUAK
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

SOPA DE FIDEO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO
YOGUR
BARAZKI KREMA
OILASKO IZTERRA
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LEGUMBRE NO SOJA NO LACTEO (SIEMPRE FRUTA)



30

6
ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

27

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**ALKATXOFA SALTEATUAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

31

7
CREMA DE VERDURAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

14

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

BROCOLI SALTEADO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**BROKOLI SALTEATUA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA**

8

PATATAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUIADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
FRUTA FRESCA
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

3

PAELLA VEGETAL
GUIADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
FRUTA FRESKOA**

10

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

17

ESPINACAS CON PATATAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKAK PATATEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

24

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

CREMA DE VERDURAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
ARRAINA TOMATE SALTSAN
FRUTA FRESKOA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LACTEO CARNE ROJA NARANJA MANDARINA CHOCOLATE



30

31

1

2

3

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PESCADO AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN**
ARRAINA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

PATATAS GUIADAS
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK GISATUAK
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN**
FRUTA FRESKOA

GARBANZOS CON VERDURAS
PESCADO CON PATATAS
CUADRO
YOGUR DE SOJA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
ARRAINA LAUKIDUN
PATATEKIN**
SOJAZKO YOGURRA

6

7

8

9

10

ARROZ CON TOMATE
PESCADO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
ARRAINA PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
**LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN**
SOJAZKO YOGURRA

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN**
FRUTA FRESKOA

MACARRONES CON TOMATE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN**
SOJAZKO YOGURRA

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
PESCADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
ARRAINA TXANPIÑOIEKIN**
FRUTA FRESKOA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

GARBANZOS CON VERDURAS
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
ARRAINA JARDINERA ERARA**
FRUTA FRESKOA

ESPAGUETIS CON TOMATE
PESCADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
ARRAINA TXANPIÑOIEKIN**
FRUTA UR-AZUKRETAN

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN**
SOJAZKO YOGURRA

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKAREKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

20

21

22

23

24

ACELGAS CON PATATAS
PESCADO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
ARRAINA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN**
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

MACARRONES AL AJILLO
PESCADO
YOGUR DE SOJA
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
ARRAINA**
SOJAZKO YOGURRA

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA**
FRUTA FRESKOA

27

28

29

1

2

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKAREKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN**
FRUTA FRESKOA

CREMA DE CALABAZA
PESCADO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
ARRAINA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

PAELLA VEGETAL
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN**
FRUTA FRESKOA

MACARRONES CON TOMATE
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN
ARRAINA JARDINERA ERARA**
FRUTA FRESKOA

VAINAS CON PATATAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
**LEKAK PATATEKIN
ARRAINA TOMATE SALTSAN**
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO LACTEO NO PATATA NO AVENA



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA
YOGUR DE SOJA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS SALTEADAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
SALTEATUTAKO LEKAK
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LACTEO NO TERNERA



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
PESCADO CON PATATAS
CUADRO
YOGUR DE SOJA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
ARRAINA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
PESCADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
ARRAINA TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
PESCADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
ARRAINA TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
PESCADO
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
ARRAINA
SOJAZKO YOGURRA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA VEGETAL
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
LEKAK PATATEKIN
ARRAINA TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

PURE C/PROT 3 NO HUEVO



30

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

31

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

1

ALUBIAS
PAVO
YOGUR NATURAL
INDABAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

3

GARBANZOS
TERNERA
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

6

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

7

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

8

LENTEJAS
POLLO
YOGUR NATURAL
DILISTAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

9

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

10

ALUBIAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
INDABAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

13

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

14

GARBANZOS
POLLO
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

15

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

16

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

17

LENTEJAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
DILISTAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

20

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

21

VERDURAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

22

ALUBIAS
PAVO
YOGUR NATURAL
INDABAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

23

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

24

GARBANZOS
POLLO
YOGUR NATURAL
GARBANTZUAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

27

LENTEJAS
PESCADO
YOGUR NATURAL
DILISTAK
ARRAINA
YOGUR NATURALA

28

VERDURAS
PAVO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
INDIOILARRA
YOGUR NATURALA

29

VERDURAS
PECHUGA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
BULARKIA
YOGUR NATURALA

1

VERDURAS
TERNERA
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
TXAHAL HARAGIA
YOGUR NATURALA

2

VERDURAS
POLLO
YOGUR NATURAL
BARAZKIAK
OILASKOA
YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO FRUTA NI FRUTOS SECOS NI HARINA MAIZ



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HAMBURGESA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
YOGUR NATURAL
PATATAK ERIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
YOGUR NATURALA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR NATURAL
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGUR NATURALA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
YOGUR NATURAL
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
YOGUR NATURAL
LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
YOGUR NATURALA

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL
DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
YOGUR NATURALA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
YOGUR NATURALA

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
YOGUR NATURAL
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR NATURAL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
YOGUR NATURALA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
YOGUR NATURAL
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR NATURAL
LEKAK PATATEKIN
HAMBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGUR NATURALA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO FRUTOS SECOS



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
**LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

CELIACO NO ALUBIAS



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

1

BROCOLI SALTEADO
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**BROKOLI SALTEATUA
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA**

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
**LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK**

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

10

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA**

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
**DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
FRUTA FRESCA
**LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
FRUTA FRESKOA**

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LACTEO NO SOJA NO LEGUMBRE (LENTEJAS SI)



30

6
ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIAREKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

31

7
CREMA DE VERDURAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

14

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

BROCOLI SALTEADO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
BROKOLI SALTEATUA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIAREKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
FRUTA FRESCA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

3

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
FRUTA FRESKOA

10

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
KOLIFLORRA BARATXUERIK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIAREKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

24

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

CREMA DE VERDURAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
ARRAINA TOMATE SALTSAN
FRUTA FRESKOA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

CELIACA DIABETICA



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
DILISTAK BARAZKIAREKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
ENSALADA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA
ENTSALADAREKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
DILISTAK BARAZKIAREKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR NATURAL O PETIT
SUISSE
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTAN
YOGUR NATURALA EDO PETIT
SUISSE

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO FRUTOS SECOS NO LENTEJAS



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
YOGURRA

8

PATATAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

ESPINACAS SALTEADAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
ESPINAKAK SALTEATUAK
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
ALKATXOFA SALTEATUAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO LEGUMBRE NO CALABACIN NO CALABAZA NO BERENJERA NO PEPINO NO MELON NO SANDIA NO KIWI NO PLATANO NO FRUTA CON HUESO NO FRUTOS SECOS NO MARISCO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

BROCOLI SALTEADO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
BROKOLI SALTEATUA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LIMANDA LABEAN
YOGURRA

8

PATATAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
KOLIFLORRA BARATXUERIK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

ESPINACAS SALTEADAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
ESPINAKAK SALTEATUAK
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
ALKATXOFA SALTEATUAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE VERDURAS
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE FIDEO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

CREMA DE VERDURAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
BARAZKI KREMA
ARRAINA TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HIDRATOS DE CARBONO NO ZANAHORIA NO PATATA NO
MANZANA NO PLATANO



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

VERDURAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKIAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VERDURAS
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

VERDURAS
GUISADO DE TERNERA
YOGUR
BARAZKIAK
TXAHAL GISATUA
YOGURRA

6

VERDURAS
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS SALTEADAS
LIMANDA
YOGUR
SALTEATUTAKO LEKAK
LIMANDA LABEAN
YOGURRA

8

VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

VERDURAS
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
BARAZKIAK
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
BARAZKIAK
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

VERDURAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKIAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS SALTEADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBA SALTEATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

VERDURAS
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

VERDURAS
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
BARAZKIAK
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

VERDURAS
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

VERDURAS
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS SALTEADAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
SALTEATUTAKO LEKAK
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO ARROZ NO MAIZ NO AVENA NO CEBADA NO CENTENO NI FRUTA SALVO MANZANA Y CITRICOS NO MOLUSCOS NO CRUSTACEOS NO BACALAO NO FRUTOS SECOS



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

VERDURAS
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS CON PATATAS
PAVO GUISADO
NATILLAS
LEKAK PATATEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ARRAUTZ-ESNEKIAK

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

VERDURAS
PECHUGA AL HORNO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
BULARKIA LABEAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

VERDURAS
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKIAK
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO LACTEO NO HUEVO NO PESCADO NO PLATANO NO CACAHUETE



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DE SOJA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
PAVO GUISADO
YOGUR DE SOJA
LEKAK ETXEKO ERARA
INDIOILARRA GISATUTA
SOJAZKO YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKAREKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
PECHUGA AL HORNO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKAREKIN
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO TRIGO NI LACTEO NI AZUCAR BLANCO



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA AL VAPOR A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
HANBURGESA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DE SOJA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS A LA CASERA
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
LEKAK ETXEKO ERARA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE PICADILLO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
HARAGI TXIKITUZKO ZOPA
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
HAMBURGUESA CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
LEKAK PATATEKIN
HANBURGESA PLANTXAN
TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

CELIACO NO CERDO



30

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

1

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS GUIADAS
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
GUIADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
GARBANTZU BARAZKIEKIN
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
PAVO GUIADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

VAINAS CON PATATAS
LIMANDA CON ESPARRAGOS
NATILLAS
LEKAK PATATEKIN
LIMANDA LABEAN
ZAINZURIEKIN
ARRAUTZ-ESNEKIAK

8

LENTEJAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES CON TOMATE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

10

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

14

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUIADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUIADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
YOGURRA

17

LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
ZERBAK PATATEKIN
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
INDABA GORRIAK
BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
GARBANTZU BARAZKIEKIN
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
KALABAZA KREMA
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

MACARRONES CON TOMATE
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

VAINAS CON PATATAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR
LEKAK PATATEKIN
ARRAINA TOMATE SALTSAN
YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

NO HUEVO NO LACTEO NO CORDERO NO TERNERA NO FRUTOS
SECOS NO LEGUMBRE NO SOJA



30

CREMA DE ESPINACAS
PAVO GUISADO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
ESPINAKEN KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ESPAGETI TOMATEKIN
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

1

BROCOLI SALTEADO
PESCADO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
BROKOLI SALTEATUA
ARRAINA JARDINERA ERARA
FRUTA FRESKOA

2

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA AL HORNO
CON ESPARRAGOS
FRUTA FRESCA
PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZA FRESKOA LABEAN
ZAINZURIEKIN
FRUTA FRESKOA

3

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR DE SOJA
BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
SOJAZKO YOGURRA

6

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LIMANDA LABEAN
SOJAZKO YOGURRA

8

PATATAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

9

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

10

COLIFLOR SALTEADA
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
AZALORE SALTEATUA
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA

13

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
LEGATZA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

14

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN

16

PATATAS GUISADAS
TILAPIA CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
PATATAK GISATUAK
TILAPIA ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

17

ESPINACAS SALTEADAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
ESPINAKAK SALTEATUAK
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

20

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

21

PAELLA VEGETAL
BACALAO CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
BARAZKIZKO PAELLA
BAKAILAOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

22

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

23

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
YOGUR DE SOJA
MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

24

COLIFLOR SALTEADA
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
AZALORE SALTEATUA
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

27

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA CON PIMIENTOS
ROJOS
FRUTA FRESCA
ALKATXOFA SALTEATUAK
LEGATZA PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA

28

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR DE SOJA
KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SOJAZKO YOGURRA

29

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA

1

SOPA DE FIDEO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA

2

CREMA DE VERDURAS
PESCADO CON SALSA DE
TOMATE
YOGUR DE SOJA
BARAZKI KREMA
ARRAINA TOMATE SALTSAN
SOJAZKO YOGURRA

COLEGIOS RUTA1

FEBRERO 2012

**NO HUEVO NO PESCADO NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS NO
KIWI NO MELOCOTON NI DERIVADOS**



30

31

1

2

3

BROCOLI SALTEADO
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**BROKOLI SALTEATUA
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
FRUTA FRESCA
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA
BULARKIA LABEAN
FRUTA FRESKOA**

PAELLA VEGETAL
GUISADO DE TERNERA CON
PATATAS CUADRO
YOGUR
**BARAZKIZKO PAELLA
TXAHAL GISATUA LAUKIDUN
PATATEKIN
YOGURRA**

6

7

8

9

10

ARROZ CON TOMATE
GUIARRA FRESCA DE CERDO
CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
TXERRI GIARRA FRESKOA
PIPER GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO
YOGUR
**BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
YOGURRA**

PATATAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**PATATAK GISATUAK
OILASKO IZTERRA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

MACARRONES ITALIANA
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
YOGUR
**MAKARROIAK ITALIAR ERARA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

COLIFLOR AL AJILLO
REDONDO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
TXAHAL RAGOUT-A
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA FRESKOA**

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON
ENSALADA
YOGUR
**BARAZKI KREMA
OILASKO HEGALA BARBAKOA
ERARA ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

ARROZ CON TOMATE
LOMO FRESCO A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO FRESKOA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA EN ALMIBAR
**ESPAGETI TOMATEKIN
TXAHAL GISATUA
TXANPIÑOIEKIN
FRUTA UR-AZUKRETAN**

PATATAS GUISADAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**PATATAK GISATUAK
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

ESPINACAS CON PATATAS
PECHUGA AL HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**ESPINAKAK PATATEKIN
BULARKIA LABEAN JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

20

21

22

23

24

ACELGAS CON PATATAS
CHULETA DE CERDO FRESCA
CON ENSALADA
YOGUR
**ZERBAK PATATEKIN
TXERRI TXULETA FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

PAELLA VEGETAL
PECHUGA EN SALSA CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**BARAZKIZKO PAELLA
BULARKIA SALTSAN PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

CREMA DE VERDURAS
PAVO GUISADO CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
**BARAZKI KREMA
INDIOILARRA GISATUTA
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

MACARRONES AL AJILLO
ZANCARRON DE TERNERA CON
TOMATE
ACTIMEL
**MAKARROIAK BARATXURI
ERARA
TXAHAL ZANKARRA
TOMATEAREKIN
ACTIMELA**

COLIFLOR AL AJILLO
MUSLO DE POLLO A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**KOLIFLORRA BARATXUERIK
OILASKO IZTERRA JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

27

28

29

1

2

ALCACHOFAS SALTEADAS
PAVO GUISADO CON
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA FRESCA
**ALKATXOFA SALTEATUAK
INDIOILARRA GISATUTA PIPER
GORRIEKIN
FRUTA FRESKOA**

CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON ENSALADA
YOGUR
**KALABAZA KREMA
SOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
YOGURRA**

PAELLA DE CARNE
PECHUGA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
**HARAGIZKO PAELLA
BULARKIA LABEAN
ENTSALADAREKIN
FRUTA FRESKOA**

SOPA DE FIDEO
REDONDO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA FRESCA
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN
TXAHAL RAGOUT-A JARDINERA
ERARA
FRUTA FRESKOA**

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON SALSA
DE TOMATE
YOGUR
**BARAZKI KREMA
OILASKO IZTERRA TOMATE
SALTSAN
YOGURRA**