

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

BASAL



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

COCIDO DE GARBANZOS  
FRANKFURT AL VAPOR CON  
KETCHUP  
FRUTA FRESCA  
**GARBATZU LAPIKOA**  
FRANKFURT LURRUNEAN  
KETCHUP-AREKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA  
EMPANADO CON PATATAS  
FRITAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA OGI  
ARRAILETAN PASATUTA  
PATATA FRIJITUEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA A LA ROMANA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
LIMANDA ERROMAKO ERARA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA DE PAVO ROMANA  
CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
INDIOILAR BULARKIA  
ERROMAKO ERARA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSA CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALBONDIGAK TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO CON MEMBRILLO  
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOA  
IRASAGARRAREKIN

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO MENIERE  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA MENIERE ERAN  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ATUN CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA ATUNAREKIN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO EMPANADO CON  
PIMIENTOS ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO OGI ARRAILETAN  
PASATUTA PIPER GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA  
EMPANADO  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAKIN**  
TXAHAL XERRA OGI  
ARRAILETAN PASATUTA  
YOGURRA

28

PAELLA VEGETAL  
NUGGETS CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKIZKO PAELLA**  
NUGGETS ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

29

CREMA DE CALABAZA CON  
PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PIKATOSTEEKIN  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

CELIACO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETI CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

CELIACO NO HUEVO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO CERDO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA EMPANADO  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA OGI  
ARRAILETAN PASATUTA  
PATATA FRIJITUEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA A LA ROMANA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
LIMANDA ERROMAKO ERARA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA DE PAVO ROMANA  
CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
INDIOILAR BULARKIA  
ERROMAKO ERARA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA AL HORNO CON  
ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA LABEAN  
ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
PAVO GUISADO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO CON MEMBRILLO  
**BARAZKI KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOA  
IRASAGARRAREKIN

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO MENIERE  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA MENIERE ERAN  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ATUN CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA ATUNAREKIN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
PECHUGA DE PAVO ROMANA  
CON PIMIENTOS ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
INDIOILAR BULARKIA  
ERROMAKO ERARA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS GUISADAS  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK GISATUAK**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
ESCALOPE DE TERNERA EN  
SALSA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAK**  
TXAHAL ESKALOPEA  
YOGURRA

28

PAELLA VEGETAL  
NUGGETS CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKIZKO PAELLA**  
NUGGETS ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

29

CREMA DE CALABAZA CON  
PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PIKATOSTEEKIN  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO HUEVO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO HUEVO NO LACTEO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO HUEVO NO PESCADO



5

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**YOGURRA**

8

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

9

PURE DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**PATATA PUREA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**ACTIMELA**

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

13

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO CON  
ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ZAINZURIEKIN**  
**YOGURRA**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

21

ARROZ CON TOMATE  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**ACTIMELA**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LACTEO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO CARNE



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

COCIDO DE GARBANZOS  
CALAMARES  
FRUTA FRESCA  
**GARBATZU LAPIKOA**  
TXIBIAK  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
HEGALABURREZKO  
ENPANADILLAK  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA A LA ROMANA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**LIMANDA ERROMAKO ERARA**  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
CROQUETAS DE BACALAO  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
**BAKAILAO KROKETAK**  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
FIGURITAS DE PESCADO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
**ARRAIN FIGURAK**  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
**LEGATZA ZAINZURIEKIN**  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
CROQUETAS DE BACALAO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**BAKAILAO KROKETAK**  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
PESCADO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
**ARRAINA PIPER GORRIEKIN**  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO CON MEMBRILLO  
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN**  
**PATATA TORTILA**  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOA  
IRASAGARRAREKIN

19

ESPAQUETIS CON TOMATE  
BACALAO MENIERE  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**BAKAILAOA MENIERE ERAN**  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ATUN CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**PATATA TORTILA ATUNAREKIN**  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**LEGATZA FRESKOA**  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
CALAMARES EN SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**TXIBIAK SALTSAN**  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN CON  
PIMIENTOS ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**HEGALABURREZKO**  
**ENPANADILLAK PIPER**  
**GORRIEKIN**  
ACTIMELA

26

PATATAS GUISADAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK GISATUAK**  
**BAKAILAO KROKETAK**  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
PESCADO EN SALSA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAKIN**  
**ARRAINA SALTSAN**  
YOGURRA

28

PAELLA VEGETAL  
FIGURITAS DE PESCADO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKIZKO PAELLA**  
**ARRAIN FIGURAK**  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

29

CREMA DE CALABAZA CON  
PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
**PIKATOSTEEKIN**  
**PATATA TORTILA**  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**LEGATZA BARAZKITXOEKIN**  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO PESCADO



5

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**YOGURRA**

8

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

9

CREMA DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**PATATA KREMA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**ACTIMELA**

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

13

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**YOGURRA**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**GAZTAITXOAK**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

21

ARROZ CON TOMATE  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**ACTIMELA**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**ARRAUTZ-ESNEKIAK**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

HIPOCALORICO-D1000-D1500-COLESTEROL-DIABETICO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA**

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR DESNATADO  
**BARAZKI KREMA  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA**

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DESNATADO  
**MARMITAKO  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
YOGUR GAINGABETUA**

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA**

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DESNATADO  
**MAKARROIAK BOLOGNESA  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DESNATADO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA**

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA**

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DESNATADO  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DESNATADO  
**ZERBAK PATATEKIN  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

26

PATATAS GUISADAS  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK GISATUAK  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
YOGUR DESNATADO  
**DILISTAK BARAZKIEKIN  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
YOGUR GAINGABETUA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DESNATADO  
**KALABAZA KREMA  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGUR GAINGABETUA**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LEGUMBRE



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

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

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

COLIFLOR SALTEADA  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**AZALORE SALTEATUA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

PURE BEBE Nº0



**5**

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

**12**

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

**19**

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

**26**

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

**30**

PURE BEBE

YOGUR NATURAL  
UMETXOEN PUREA

YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 1



**5**

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  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**9**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**12**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**13**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**14**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**15**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**16**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**19**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**20**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**21**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**22**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**23**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**26**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**27**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**28**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**29**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**30**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 2



**5**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
ARRAINA  
YOGUR NATURALA

**6**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**7**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**8**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
ARRAINA  
YOGUR NATURALA

**9**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**12**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**13**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
LEGATZA  
YOGUR NATURALA

**14**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**15**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**16**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**19**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
ARRAINA  
YOGUR NATURALA

**20**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**21**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
LEGATZA  
YOGUR NATURALA

**22**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**23**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**26**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA  
YOGUR NATURALA

**27**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
TXAHAL HARAGIA  
YOGUR NATURALA

**28**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
BULARKIA  
YOGUR NATURALA

**29**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
OILASKOA  
YOGUR NATURALA

**30**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
LEGATZA  
YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

PURE CON PROTEINAS Nº 3



**5**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**6**

GARBANZOS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZUAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**7**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**8**

ALUBIAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**9**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**12**

LENTEJAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK**  
**BULARKIA**  
YOGUR NATURALA

**13**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

**14**

ALUBIAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**15**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**16**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**19**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**20**

GARBANZOS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZUAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**21**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

**22**

ALUBIAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**23**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**26**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**27**

LENTEJAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**28**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**BULARKIA**  
YOGUR NATURALA

**29**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**30**

ALUBIAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

HIPOSODICA



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETI CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO TOMATE



5

ARROZ BLANCO  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZ TXURIA**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BLANCOS  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK ZURIAK**  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
PIMIENTOS ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARROIA PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETIS  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETTIK**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ BLANCO  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZ TXURIA**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO PESCADO NO HUEVO NO LEGUMBRE (SI ALUBIA BLANCA)



5

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**YOGURRA**

8

MACARRONES CON TOMATE  
PAVO GUISADO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

9

PURE DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**PATATA PUREA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**ACTIMELA**

12

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

13

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO CON  
ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ZAINZURIEKIN**  
**YOGURRA**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

15

COLIFLOR AL AJILLO  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**KOLIFLORRA BARATXUERIK**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**ACTIMELA**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

27

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LEGUMBRE NO SOJA NO LACTEO (SIEMPRE FRUTA)



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
FRUTA FRESKOA

8

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
FRUTA FRESKOA

12

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

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
FRUTA FRESKOA

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

COLIFLOR SALTEADA  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**AZALORE SALTEATUA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

30

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LACTEO CARNE ROJA NARANJA MANDARINA CHOCOLATE



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA AL HORNO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
PESCADO CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
ARRAINA PANADERA  
PATATEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
PAVO GUISADO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
PESCADO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
ARRAINA PIPER GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
PESCADO EN SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
ARRAINA SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
PECHUGA EN SALSA CON  
PIMIENTOS ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
BULARKIA SALTSAN PIPER  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

PATATAS GUISADAS  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK GISATUAK**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
PESCADO EN SALSA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
ARRAINA SALTSAN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO HUEVO NO LACTEO NO PATATA NO AVENA



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

VERDURAS  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKIAK**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS SALTEADAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBA SALTEATUAK**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

VERDURAS  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKIAK**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LACTEO NO TERNERA



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
PESCADO CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
ARRAINA PANADERA  
PATATEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
PESCADO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
ARRAINA PIPER GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
PESCADO EN SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
ARRAINA SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
PESCADO CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
ARRAINA ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

PURE C/PROT 3 NO HUEVO



**5**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**6**

GARBANZOS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZUAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**7**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**8**

ALUBIAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**9**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**12**

LENTEJAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK**  
**BULARKIA**  
YOGUR NATURALA

**13**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

**14**

ALUBIAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**15**

VERDURAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**16**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**19**

VERDURAS  
PESCADO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**ARRAINA**  
YOGUR NATURALA

**20**

GARBANZOS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZUAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**21**

VERDURAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

**22**

ALUBIAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**23**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**26**

VERDURAS  
PAVO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**INDIOILARRA**  
YOGUR NATURALA

**27**

LENTEJAS  
TERNERA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK**  
**TXAHAL HARAGIA**  
YOGUR NATURALA

**28**

VERDURAS  
PECHUGA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**BULARKIA**  
YOGUR NATURALA

**29**

VERDURAS  
POLLO  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIAK**  
**OILASKOA**  
YOGUR NATURALA

**30**

ALUBIAS  
MERLUZA  
YOGUR NATURAL  
**INDABAK**  
**LEGATZA**  
YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO FRUTA NI FRUTOS SECOS NI HARINA MAIZ



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
YOGUR NATURALA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGUR NATURALA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR NATURAL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
YOGUR NATURALA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR NATURAL  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGUR NATURALA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
YOGUR NATURALA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
YOGUR NATURALA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
YOGUR NATURAL  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
YOGUR NATURALA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
YOGUR NATURAL  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
YOGUR NATURALA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR NATURAL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
YOGUR NATURALA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
YOGUR NATURAL  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
YOGUR NATURALA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

28

PAELLA VEGETAL  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**BARAZKIZKO PAELLA**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
YOGUR NATURAL  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
YOGUR NATURALA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO FRUTOS SECOS



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETI CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

CELIACO NO ALUBIAS



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LACTEO NO SOJA NO LEGUMBRE (LENTEJAS SI)



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
FRUTA FRESKOA

8

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
FRUTA FRESKOA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
FRUTA FRESKOA

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

COLIFLOR SALTEADA  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**AZALORE SALTEATUA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

30

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

CELIACA DIABETICA



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**BARAZKI KREMA  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**INDABA GORRIAK  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**MARMITAKO  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**DILISTAK ARROZEKIN  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**MAKARROIAK BOLOGNESA  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**BARAZKI MENESTRA  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**ESPAGETI TOMATEKIN  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**INDABA GORRIAK  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**ZERBAK PATATEKIN  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA  
INDIOILARRA GISATUTA  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**DILISTAK BARAZKIAKIN  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

28

PAELLA VEGETAL  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**BARAZKIZKO PAELLA  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**KALABAZA KREMA  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
YOGUR NATURAL O PETIT  
SUISSE  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
YOGUR NATURALA EDO PETIT  
SUISSE**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO HUEVO NO FRUTOS SECOS NO LENTEJAS



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

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

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 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**



**5**

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN**

**6**

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

**7**

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA**

**8**

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA**

**9**

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA**

**12**

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

**13**

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA**

**14**

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

**15**

COLIFLOR SALTEADA  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**AZALORE SALTEATUA  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA**

**16**

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
YOGURRA**

**19**

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA**

**20**

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

**21**

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA**

**22**

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA**

**23**

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA**

**26**

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA**

**27**

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA**

**28**

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

**29**

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

**30**

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 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**



**5**

VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**BARAZKIAK**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

**6**

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

**7**

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**YOGURRA**

**8**

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

**9**

CREMA DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**PATATA KREMA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**ACTIMELA**

**12**

LENTEJAS CON VERDURAS  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

**13**

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**YOGURRA**

**14**

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

**15**

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

**16**

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**GAZTAITXOAK**

**19**

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

**20**

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

**21**

VERDURAS  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**BARAZKIAK**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

**22**

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

**23**

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**ACTIMELA**

**26**

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

**27**

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

**28**

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

**29**

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
**PATATA TORTILA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**ARRAUTZ-ESNEKIAK**

**30**

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO LACTEO NO HUEVO NO PESCADO NO PLATANO NO CACAHUETE



5

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

8

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

9

PURE DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**PATATA PUREA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**SOJAZKO YOGURRA**

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

13

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO CON  
ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ZAINZURIEKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PAVO GUISADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

21

ARROZ CON TOMATE  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
**BARAZKIEKIN**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIAK**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**SOJAZKO YOGURRA**

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

NO TRIGO NI LACTEO NI AZUCAR BLANCO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR DE SOJA  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR DE SOJA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
SOJAZKO YOGURRA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR DE SOJA  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
YOGUR DE SOJA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
SOJAZKO YOGURRA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUIADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
INDIOLARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
YOGUR DE SOJA  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
SOJAZKO YOGURRA

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

CELIACO NO CERDO



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA AL HORNO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
PANADERA PATATEKIN  
YOGURRA

8

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
ACTIMELA

12

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**DILISTAK ARROZEKIN**  
BULARKIA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

13

MACARRONES BOLOGNESA  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
ERARA  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
YOGURRA

14

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
PAVO GUISADO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
INDIOILARRA GISATUTA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI MENESTRA**  
TXAHAL ZANKARRA  
TOMATEAREKIN PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
QUESITO  
**BARAZKI KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
GAZTAITXOAK

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**GARBANTZU BARAZKIEKIN**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

22

ALUBIAS ROJAS CON  
VERDURAS  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**INDABA GORRIAK**  
BARAZKIEKIN  
TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
PECHUGA AL HORNO CON  
PIMIENTOS ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
BULARKIA LABEAN PIPER  
GORRIEKIN  
ACTIMELA

26

PATATAS GUISADAS  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK GISATUAK**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
TXAHAL XERRA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN  
YOGURRA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
NATILLAS  
**KALABAZA KREMA**  
PATATA TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
ARRAUTZ-ESNEKIAK

30

ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN**  
LEGATZA BARAZKITXOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

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



5

ARROZ CON TOMATE  
TILAPIA CON ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
TILAPIA ENTSALADAREKIN  
FRUTA UR-AZUKRETAN

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
TXERRI TXULETA FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

7

CREMA DE VERDURAS  
PESCADO CON PATATAS  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
ARRAINA PANADERA  
PATATEKIN  
FRUTA FRESKOA

8

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LIMANDA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

9

MARMITAKO  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**MARMITAKO**  
OILASKO IZTERRA JARDINERA  
ERARA  
FRUTA FRESKOA

12

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

13

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA CON ESPARRAGOS  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
LEGATZA ZAINZURIEKIN  
FRUTA FRESKOA

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
SOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIEKIN  
FRUTA FRESKOA

15

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**AZALORE SALTEATUA**  
ARRAINA PIPER GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

16

SOPA DE FIDEO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**FIDEO ZOPA LEKALEEKIN**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
BAKAILAOA JARDINERA ERARA  
FRUTA FRESKOA

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA FRESCA CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
LEGATZA FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

22

PURE DE PATATA  
PESCADO EN SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
ARRAINA SALTSAN  
FRUTA FRESKOA

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**ZERBAK PATATEKIN**  
SOLOMO FRESKOA PIPER  
GORRIEKIN  
FRUTA FRESKOA

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERIOXAKO ERARA**  
INDIOILARRA GISATUTA  
FRUTA FRESKOA

27

MACARRONES CON TOMATE  
PESCADO CON ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
ARRAINA ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**KALABAZA KREMA**  
OILASKO HEGALA BARBAKOA  
ERARA ENTSALADAREKIN  
FRUTA FRESKOA

30

BROCOLI SALTEADO  
MERLUZA CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
LEGATZA BARAZKITXOEKIN  
FRUTA FRESKOA

# COLEGIOS RUTA1

MARZO 2012

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



5

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA EN ALMIBAR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**BULARKIA LABEAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA UR-AZUKRETAN**

6

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE CERDO FRESCA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**ESPINAKAK SALTEATUAK**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

7

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
YOGUR  
**BARAZKI KREMA**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**PANADERA PATATEKIN**  
**YOGURRA**

8

MACARRONES CON TOMATE  
PAVO GUISADO CON  
ENSALADA  
FRUTA FRESCA  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ENTSALADAREKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

9

PURE DE PATATA  
MUSLO DE POLLO A LA  
JARDINERA  
ACTIMEL  
**PATATA PUREA**  
**OILASKO IZTERRA JARDINERA**  
**ERARA**  
**ACTIMELA**

12

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

13

MACARRONES BOLOGNESA  
PAVO GUISADO CON  
ESPARRAGOS  
YOGUR  
**MAKARROIAK BOLOGNESA**  
**ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**ZAINZURIEKIN**  
**YOGURRA**

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA FRESCA  
**BARAZKI KREMA**  
**SOLOMO FRESKOA**  
**TXANPIÑOIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

15

COLIFLOR AL AJILLO  
ZANCARRON DE TERNERA CON  
TOMATE CON PIMIENTOS  
ROJOS  
FRUTA FRESCA  
**KOLIFLORRA BARATXUERIK**  
**TXAHAL ZANKARRA**  
**TOMATEAREKIN PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**

16

SOPA DE PICADILLO  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**HARAGI TXIKITUZKO ZOPA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CHULETA DE CERDO FRESCA A  
LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
**ESPAGETI TOMATEKIN**  
**TXERRI TXULETA FRESKOA**  
**JARDINERA ERARA**  
**FRUTA FRESKOA**

20

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

21

ARROZ CON TOMATE  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

22

PURE DE PATATA  
REDONDO DE TERNERA EN  
SALSA  
FRUTA FRESCA  
**PATATA PUREA**  
**TXAHAL RAGOUT-A SALTSAN**  
**FRUTA FRESKOA**

23

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO FRESCO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
ACTIMEL  
**ZERBAK PATATEKIN**  
**SOLOMO FRESKOA PIPER**  
**GORRIEKIN**  
**ACTIMELA**

26

PATATAS A LA RIOJANA  
PAVO GUISADO  
FRUTA FRESCA  
**PATATAK ERRIOXAKO ERARA**  
**INDIOILARRA GISATUTA**  
**FRUTA FRESKOA**

27

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA  
PLANCHA CON ENSALADA  
YOGUR  
**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
**TXAHAL XERRA PLANTXAN**  
**ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

28

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

29

CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO CON  
ENSALADA  
YOGUR  
**KALABAZA KREMA**  
**OILASKO HEGALA BARBAKOA**  
**ERARA ENTSALADAREKIN**  
**YOGURRA**

30

BROCOLI SALTEADO  
GUIARRA FRESCA DE CERDO  
CON VERDURITAS  
FRUTA FRESCA  
**BROKOLI SALTEATUA**  
**TXERRI GIARRA FRESKOA**  
**BARAZKITXOEKIN**  
**FRUTA FRESKOA**