



iraila septiembre



astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes

03

Kal. 711 H.K. 72 Lip. 28 P. 46

- ZERBAK PATATEKIN
- SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN
- JOGURTA

- ACELGAS CON PATATAS
- RAGOUT DE LOMO CON GUI SANTES
- YOGUR

04

Kal. 808 H.K. 107 Lip. 27 P. 40

- TXITXIRIOAK
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALT SAN AZENARIEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS
- FRUTA

05

Kal. 808 H.K. 116 Lip. 29 P. 27

- BARAZKI PAELLA
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

06

Kal. 878 H.K. 97 Lip. 34 P. 50

- DILISTAK
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- LENTEJAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

07

Kal. 741 H.K. 90 Lip. 22 P. 51

- KALABAZIN PUREA
- BAKAILAO AJOARRIEROA
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA

10

Kal. 711 H.K. 72 Lip. 28 P. 46

- ZERBAK PATATEKIN
- SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN
- JOGURTA

- ACELGAS CON PATATAS
- RAGOUT DE LOMO CON GUI SANTES
- YOGUR

11

Kal. 808 H.K. 107 Lip. 27 P. 40

- TXITXIRIOAK
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALT SAN AZENARIEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS
- FRUTA

12

Kal. 808 H.K. 116 Lip. 29 P. 27

- BARAZKI PAELLA
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

13

Kal. 772 H.K. 107 Lip. 30 P. 22

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

14

Kal. 834 H.K. 100 Lip. 39 P. 34

- BABARRUN NABARRAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- MAIONESA
- JOGURTA

- ALÚBIAS PINTAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- MAHONESA
- YOGUR

17

Kal. 803 H.K. 120 Lip. 25 P. 33

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN ILARREKIN
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES
- FRUTA

18

Kal. 783 H.K. 90 Lip. 34 P. 35

- LEKAK PATATEKIN
- HEGALABURRA FRESKOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- FRUTA

19

Kal. 706 H.K. 93 Lip. 22 P. 39

- TXITXIRIOAK
- OILASKO IZTER ERREA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- GARBANZOS
- MUSLO DE POLLO ASADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

20

Kal. 802 H.K. 80 Lip. 39 P. 37

- AZENARIO PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- PURE DE ZANAHORIA
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

21

Kal. 869 H.K. 96 Lip. 37 P. 44

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- INDIOLAR SALTIXITXAK
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- AKTIMELA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- SALCHICHAS DE PAVO
- PATATAS CHIPS
- ACTIMEL

24

Kal. 747 H.K. 83 Lip. 34 P. 29

- MINISTRONE ZOPA
- ALBONDIGAK SALT SAN PATATEKIN
- FRUTA

- SOPA MINISTRONE
- ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA

25

Kal. 799 H.K. 104 Lip. 38 P. 16

- KALABAZA PUREA
- KROKETAK
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- CROQUETAS
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

26

Kal. 869 H.K. 131 Lip. 22 P. 46

- ARROZA TOMATEAREKIN
- TXAHAL GISATUA AZENARIEKIN
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- GUI SADO DE TERNERA CON ZANAHORIAS
- YOGUR

27

Kal. 810 H.K. 94 Lip. 33 P. 40

- BABARRUN ZURIAK
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

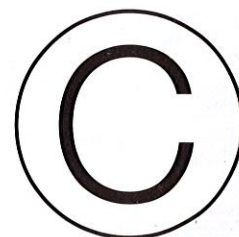
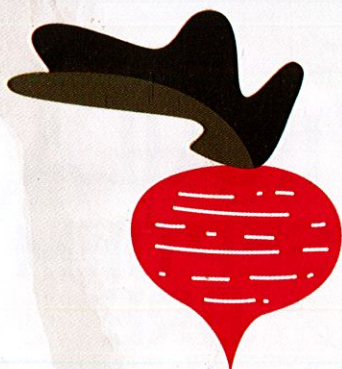
- ALUBIAS BLANCAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

28

Kal. 726 H.K. 84 Lip. 38 P. 22

- BARAZKI MENESTRA
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRIJITU SALT SA
- BANILLAZKO NATILLAK

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- SALSA DE TOMATE FRITO
- NATILLA DE VAINILLA



*Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren eta beste faktore batzuen arabera.

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.