



# abendua diciembre



astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
<b>03</b> Kal. 777 H.K. 99 Lip. 38 P. 15 • PORRUSALDA • KROKETAK • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA KREMA • PORRUSALDA • CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • CREMA DE FRUTA	<b>04</b> Kal. 823 H.K. 109 Lip. 17 P. 63 • BABARRUN NABARRAK • BAKAILAO • AJOARRIEROA • FRUTA • ALUBIAS PINTAS • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA	<b>05</b> Kal. 839 H.K. 124 Lip. 22 P. 43 • BARAZKI PAELLA • TXAHAL GISATUA • BARAZKITXOEKIN • FRUTA • PAELLA VEGETAL • GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS • FRUTA	<b>06</b> JAIA FESTIVO	<b>07</b> Kal. 858 H.K. 102 Lip. 33 P. 40 • PATATAK ERRIOXAKO ERARA • TXERRI SOLOMO FRESKOA • OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA • PATATAS A LA RIOJANA • LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA
<b>10</b> Kal. 756 H.K. 106 Lip. 30 P. 23 • KALABAZA ETA GAZTA KREMA • HARAGI LASAÑA • TXOKOLATEZKO PASTELTXOA • CREMA DE CALABAZA Y QUESO • LASAÑA DE CARNE • PASTELITO DE CHOCOLATE	<b>11</b> Kal. 782 H.K. 128 Lip. 20 P. 30 • ARROZA TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA • ARROZ CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA	<b>12</b> Kal. 744 H.K. 97 Lip. 19 P. 53 • DILISTAK GAZTELAKO ERARA • TXAHAL GISATUA • BARAZKITXOEKIN • FRUTA • LENTEJAS A LA CASTELLANA • GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS • FRUTA	<b>13</b> Kal. 736 H.K. 67 Lip. 40 P. 30 • BARAZKI MENESTRA • LEGATZ SOLOMOA • ERROMAKO ERARA • TOMATE FRESKOA • JOGURTA • MENESTRA DE VERDURAS • LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA • TOMATE FRESCO • YOGUR	<b>14</b> Kal. 837 H.K. 94 Lip. 36 P. 40 • TXITXIRIOAK • INDIOLAR SALTXTITXAK • URAZA • FRUTA • GARBANZOS • SALCHICHAS DE PAVO • LECHUGA • FRUTA
<b>17</b> Kal. 772 H.K. 116 Lip. 23 P. 34 • ESPIRALAK TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • TXANPIÑOIEKIN • FRUTA • ESPIRALES CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES • FRUTA	<b>18</b> Kal. 723 H.K. 91 Lip. 26 P. 37 • BABARRUN ZURIAK • LEGATZ XERRA LABEAN • URAZA • FRUTA • ALUBIAS BLANCAS • FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LECHUGA • FRUTA	<b>19</b> Kal. 779 H.K. 94 Lip. 30 P. 38 • HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) • JOGURTA • SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PATATAS CHIPS • YOGUR	<b>20</b> Kal. 788 H.K. 93 Lip. 33 P. 34 • AZENARIO PUREA • HEGALABURRA FRESKOA • TOMATEAREKIN • FRUTA • PURE DE ZANAHORIA • ATUN FRESCO CON TOMATE • FRUTA	<b>21</b> Kal. 695 H.K. 74 Lip. 39 P. 23 • ESPINAKAK PATATEKIN • PATATA TORTILA LABEAN • LAU URTAROKO ENTSALADA • JOGURTA • ESPINACAS CON PATATAS • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • YOGUR
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

31

OPORRAK

VACACIONES



\*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 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 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.