apirila abril

ausolan

astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
01 Kal. 804 H.K. 100 Lip. 39 P. 18	**02** Kal. 728 H.K. 92 Lip. 26 P. 37	**03** Kal. 878 H.K. 132 Lip. 22 P. 47	**04** Kal. 758 H.K. 95 Lip. 24 P. 46	**05** Kal. 802 H.K. 93 Lip. 27 P. 49
• PORRUSALDA • KROKETAK • LAU URTAROKO ENTSALADA • AKTIMELA	• BABARRUN NABARRAK • LEGATZ XERRA LABEAN • URAZA • FRUTA	• ARROZ KANPEROA • TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN • FRUTA	• HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ATUN AZPIZUNA TOMATEAREKIN • FRUTA	• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • SOLOMO RAGOUTA AZENARIOEKIN • JOGURTA
• PORRUSALDA • CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • ACTIMEL	• ALUBIAS PINTAS • FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LECHUGA • FRUTA	• ARROZ CAMPESTRE • GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS • FRUTA	• SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • SOLOMILLO DE ATUN CON TOMATE • FRUTA	• PATATAS A LA RIOJANA • RAGOUT DE LOMO CON ZANAHORIAS • YOGUR
08 Kal. 720 H.K. 85 Lip. 30 P. 31	**09** Kal. 819 H.K. 116 Lip. 26 P. 35	**10** Kal. 786 H.K. 103 Lip. 30 P. 32	**11** Kal. 738 H.K. 70 Lip. 40 P. 26	**12** Kal. 816 H.K. 92 Lip. 34 P. 43
• KALABAZIN PUREA • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN BARAZKITXOEKIN • JOGURTA	• MAKARROIAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA	• DILISTAK GAZTELAKO ERARA • PATATA TORTILA LABEAN • AZENARIO RALLATUA • FRUTA	• BARAZKI MENESTRA • LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • FRUTA	• TXITXIRIOAK • INDIOILAR SALTXITXAK • TOMATE FRIJITU SALTSA • JOGURTA
• PURE DE CALABACIN • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS • YOGUR	• MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN • MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA	• LENTEJAS A LA CASTELLANA • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ZANAHORIA RALLADA • FRUTA	• MENESTRA DE VERDURAS • MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • MAHONESA • FRUTA	• GARBANZOS • SALCHICHAS DE PAVO • SALSA DE TOMATE FRITO • YOGUR
15 Kal. 707 H.K. 69 Lip. 37 P. 28	**16** Kal. 811 H.K. 93 Lip. 28 P. 53	**17** Kal. 874 H.K. 132 Lip. 32 P. 22	**18**	**19**
• ESPINAKAK PATATEKIN • LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA	• BABARRUN ZURIAK • OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA BARRENGORRIEKIN • JOGURTA	• BARAZKI PAELLA • PATATA TORTILA LABEAN • TOMATE FRIJITU SALTSA • FRUTA	JAIA	JAIA
• ESPINACAS CON PATATAS • LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA	• ALUBIAS BLANCAS • FILETE DE POLLO EMPANADO CON CHAMPIÑONES • YOGUR	• PAELLA VEGETAL • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • SALSA DE TOMATE FRITO • FRUTA	FIESTA	FIESTA
22	**23**	**24**	**25**	**26**
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
29 Kal. 703 H.K. 72 Lip. 36 P. 27	**30** Kal. 710 H.K. 91 Lip. 23 P. 40			
• LEKAK PATATEKIN • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA	• TXITXIRIOAK ARROZAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • URAZA • JOGURTA			
• JUDIAS VERDES CON PATATAS • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA	• GARBANZOS CON ARROZ • MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA • YOGUR			

C

***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 12 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei.12 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, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.