



## IRAILA SEPTIEMBRE

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Kal. 716 H.K. 76 Lip. 28 P. 44

Kal. 819 H.K. 106 Lip. 23 P. 53

- ELTZEKO ZOPA QUINOA ETA ARRAUTZAREKINREKIN
- OILASKO PAPARRA OGI ARRAILETAN PASATUTA TXANPIÑOI SALTAN
- FRUTA



- SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO
- PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN
- FRUTA

Kal. 819 H.K. 103 Lip. 34 P. 32

- DILISTAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

Kal. 697 H.K. 74 Lip. 27 P. 44

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTATEUEKIN
- JOGURTA

- PURE DE CALABACIN
- GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
- YOGUR

Kal. 727 H.K. 89 Lip. 29 P. 30

- MINISTRONE ZOPA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTAN PATATEKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- SOPA MINISTRONE
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
- NATILLA DE VAINILLA

- BABARRUN NABARRAK
- SOLOMO RAGOUTA PATATEKIN
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- RAGOUT DE LOMO CON PATATAS
- FRUTA

Kal. 705 H.K. 83 Lip. 26 P. 39

- ELTZEKO ZOPA QUINOA ETA ARRAUTZAREKINREKIN
- HEGALABURRA FRESKOA TOMATEAREKIN
- FRUTA



- SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- FRUTA

Kal. 866 H.K. 127 Lip. 29 P. 30

- BABARRUN ZURIAK
- SAN JAKOBOA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- SAN JACOBO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

Kal. 788 H.K. 89 Lip. 29 P. 45

- BARAZKI MENESTRA
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

Kal. 863 H.K. 97 Lip. 37 P. 37

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ALBONDIGAK SALTAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA

Kal. 759 H.K. 115 Lip. 23 P. 30

- BARAZKI PAELLA
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

Kal. 833 H.K. 115 Lip. 31 P. 31

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

Kal. 772 H.K. 124 Lip. 19 P. 33

- ARROZ KANPEROA
- OILASKO IZTER ERREA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA



- ARROZ CAMPESTRE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

Kal. 781 H.K. 116 Lip. 25 P. 31

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LIMOIA
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- LIMON
- FRUTA

Kal. 749 H.K. 72 Lip. 41 P. 28

- LEKAK PATATEKIN
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA

Kal. 829 H.K. 105 Lip. 35 P. 32

- DILISTAK
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- LENTEJAS
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

Kal. 765 H.K. 75 Lip. 37 P. 37

- AZENARIO PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- PURE DE ZANAHORIA
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

Kal. 859 H.K. 106 Lip. 38 P. 32

- TXITXIRIOAK
- PATATA TORTILA BARRENGORRIKIN LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

Kal. 702 H.K. 84 Lip. 28 P. 34

- PORRUSALDA
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- FRUTA

- PORRUSALDA
- LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

ARRAIN FRESKOA  
PESCADO FRESCOPLATER BERRIA  
PLATO NUEVO

- Gure jogurtak beti km0 dira.
- Nuestros yogures siempre son km0.
- Gure tortilak euskolabel patatarekin eta km0 arrautzarekin egiten dira.
- Nuestras tortillas se hacen con patata euskolabel y con huevo km0.
- Astean behin ogi integrala jartzen dugur.
- Una vez por semana ponemos pan integral.

•Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar gutzientz % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua beriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren 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 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 2.500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

