



IRAILA SEPTIEMBRE



ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

09 Kal. 828 H.K. 115 Lip. 29 P. 33

- DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN
- AUSOLAN PATATA TORTILA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA
- LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
- TORTILLA DE PATATAS AUSOLAN
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA



10 Kal. 773 H.K. 73 Lip. 41 P. 30

- BARAZKI PUREA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- JOGURTA
- PURE DE VERDURAS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- YOGUR

11 Kal. 934 H.K. 136 Lip. 33 P. 31

- BABARRUN NABARRAK
- KROKETAK
- PATATA FRIJITUAK
- FRUTA
- ALUBIAS PINTAS
- CROQUETAS
- PATATAS FRITAS
- FRUTA

12 Kal. 753 H.K. 114 Lip. 23 P. 30

- BARAZKI PAELLA
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- FRUTA
- PAELLA VEGETAL
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- FRUTA



13 Kal. 740 H.K. 86 Lip. 30 P. 37

- LEKAK PATATEKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- FRUTA
- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA



16 Kal. 935 H.K. 125 Lip. 29 P. 51

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA
- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y CALABACIN
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

17 Kal. 843 H.K. 109 Lip. 31 P. 36

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- LANDAKO TORTILA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA
- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- TORTILLA CAMPERA
- TOMATE FRESCO
- FRUTA



18 Kal. 790 H.K. 98 Lip. 27 P. 44

- PATATAK SALTSA BERDEAN
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- BANILLAZKO NATILLAK
- PATATAS EN SALSA VERDE
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- NATILLA DE VAINILLA

19 Kal. 742 H.K. 123 Lip. 19 P. 28

- KALABAZIN PUREA
- BABARRUN ZURIAK
- FRUTA
- PURE DE CALABACIN
- ALUBIAS BLANCAS
- FRUTA

20 Kal. 733 H.K. 72 Lip. 33 P. 41

- ENTSALADA FRANTSESA
- SOLOMO RAGOUTA
- PATATA KARRATUAK
- FRUTA
- ENSALADA FRANCESA
- RAGOUT DE LOMO
- PATATA CUADRADA
- FRUTA



23 Kal. 698 H.K. 84 Lip. 29 P. 28

- KALABAZA ETA GAZTA KREMA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- BARAZKITXOAK
- FRUTA
- CREMA DE CALABAZA Y QUESO
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
- VERDURITAS
- FRUTA

24 Kal. 827 H.K. 118 Lip. 28 P. 33

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- JOGURTA
- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- YOGUR

25 Kal. 728 H.K. 99 Lip. 25 P. 34

- TXITXIRIOAK
- ARRAUTZA EGOSIAK PIPERRADAREKIN
- FRUTA
- GARBANZOS
- HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA
- FRUTA



26 Kal. 781 H.K. 83 Lip. 35 P. 39

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA
- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- FILETE DE PERNIL EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA



27 Kal. 920 H.K. 126 Lip. 37 P. 26

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA
- PATATAS A LA RIOJANA
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA



30 Kal. 736 H.K. 69 Lip. 38 P. 31

- ARRAIN ZOPA
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA
- SOPA DE PESCADO
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA



EUSKAL BASERRI
EUSKAL BASERRI

PLATER BERRIA
PLATO NUEVO

ANIMALIEN ONGIZATEA
BIENESTAR ANIMAL

- Gure jogurtak beti km0 dira.
- Nuestros yogures siempre son km0.
- Gure tortilak euskal baserri patatarekin eta animali ongizatea duten oiloen arrautzekin egiten dira.
- Nuestras tortillas se hacen con patata euskal baserri y con huevos de gallinas de bienestar animal.
- Astean behin ogi integrala jartzen dugu.
- Una vez por semana ponemos pan integral.



***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta. erreferenziazat 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 beriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren 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.