

apirila abril



astelehena lunes

01 Kal. 894 H.K. 113 Lip. 36 P. 34

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- HANBURGESAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA KREMA

- ESPIRALES CON TOMATE
- HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS
- CREMA DE FRUTA

asteartea martes

02 Kal. 834 H.K. 106 Lip. 39 P. 19

- LEKAK PATATEKIN
- ATUN EMPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

asteazkena miércoles

03 Kal. 859 H.K. 118 Lip. 28 P. 41

- ARROZA OILASKO ETA CURRYAREKIN
- TXahal XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- AKTIMELA

- ARROZ CON POLLO AL CURRY
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- ACTIMEL

osteguna jueves

04 Kal. 1031 H.K. 111 Lip. 33 P. 79

- BABARRUN NABARRAK TXORIZOAREKIN
- BAKAILAOA ERRIOXAKO ERARA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
- BACALAO A LA RIOJANA
- FRUTA

ostirala viernes

05 Kal. 688 H.K. 88 Lip. 22 P. 40

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- BARRENGORRIAK
- JOGURTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- CHAMPIÑONES
- YOGUR

08 Kal. 753 H.K. 79 Lip. 35 P. 33

- ARRAIN ZOPA
- ERRUSIAR TXahal XERRA SALTSAN PATATEKIN
- JOGURTA

- SOPA DE PESCADO
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
- YOGUR

09 Kal. 1008 H.K. 148 Lip. 40 P. 23

- ARROZA TOMATEAREKIN
- GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- MAIONESA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- GRANADERO EMPANADO
- MAHONESA
- FRUTA

10 Kal. 717 H.K. 100 Lip. 25 P. 29

- KALABAZIN PUREA
- DILISTAK
- GAZTATXOA

- PURE DE CALABACIN
- LENTEJAS
- QUESITO

11 Kal. 856 H.K. 114 Lip. 31 P. 36

- BABARRUN ZURIAK
- PATATA TORTILA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- TORTILLA DE PATATAS
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

12 Kal. 742 H.K. 80 Lip. 32 P. 39

- AZALOREA PATATEKIN
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

- COLIFLOR CON PATATAS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

15 Kal. 768 H.K. 85 Lip. 33 P. 38

- BARAZKI PUREA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER BERDEA
- JOGURTA

- PURE DE VERDURAS
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- PIMIENTO VERDE
- YOGUR

16 Kal. 916 H.K. 127 Lip. 35 P. 30

- TXITXIRIOAK
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- FRUTA

17 Kal. 834 H.K. 119 Lip. 29 P. 33

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- LEGATZ SOLOMOA LABEAN
- PANADERA PATATA
- FRUTA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- LOMO DE MERLUZA AL HORNO
- PATATA PANADERA
- FRUTA

18

JAIA

FIESTA

19

JAIA

FIESTA

22

23 Kal. 1046 H.K. 118 Lip. 55 P. 27

24 Kal. 810 H.K. 91 Lip. 35 P. 38

25 Kal. 698 H.K. 73 Lip. 27 P. 45

26 Kal. 679 H.K. 76 Lip. 31 P. 28

JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

29 Kal. 1061 H.K. 115 Lip. 50 P. 43

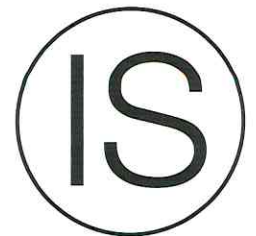
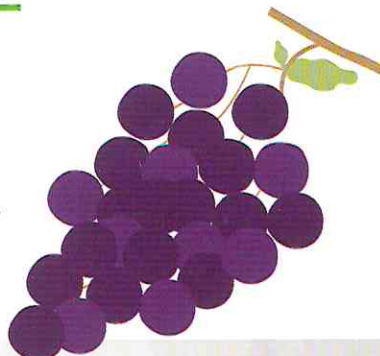
- ESPAGETIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

30 Kal. 722 H.K. 82 Lip. 21 P. 55

- BABARRUN ZURIAK
- TXahal ZANGARRA TOMATEAREKIN
- IZOKIA ONTZIAN

- ALUBIAS BLANCAS
- ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE
- VASITO DE HELADO



*Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzen 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.



maiatza mayo

astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes



06 Kal. 830 H.K. 91 Lip. 37 P. 36

07 Kal. 943 H.K. 132 Lip. 35 P. 35

08 Kal. 938 H.K. 108 Lip. 27 P. 72

09 Kal. 870 H.K. 116 Lip. 39 P. 18

10 Kal. 769 H.K. 104 Lip. 24 P. 39

- BARAZKI MENESTRA
- TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA
- PATATA FRIJITUAK
- FRUTA

- ARROZA TOMATEAREKIN
- ARRAUTZA GRATINATUAK
- JOGURTA

- TXITXIRIOAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- KALABAZIN PUREA
- ATUN ENPANADILLAK
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- ESPAGETIAK NAPOLIAR ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- BARRENGORRIAK
- AKTIMELA

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- HUEVOS GRATINADOS
- YOGUR

- GARBANZOS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- EMPANADILLAS DE ATUN
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

- ESPAGUETIS NAPOLITANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- CHAMPIÑONES
- ACTIMEL

13 Kal. 672 H.K. 75 Lip. 29 P. 29

14 Kal. 901 H.K. 116 Lip. 38 P. 31

15 Kal. 842 H.K. 93 Lip. 37 P. 40

16 Kal. 764 H.K. 83 Lip. 31 P. 42

17 Kal. 983 H.K. 130 Lip. 43 P. 28

- ARRAIN ZOPA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- PIPER GORRIAK
- FRUTA

- BARAZKI PAELLA
- URDAIAZPIKO TORTILA
- URAZA
- FRUTA

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- BANILLA FLANA

- ZERBA PUREA
- SOLOMO RAGOUTA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- GRANADERA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- SOPA DE PESCADO
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- TORTILLA DE JAMON CURADO
- LECHUGA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FLAN DE VAINILLA

- PURE DE ACELGAS
- RAGOUT DE LOMO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- GRANADERO EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

20 Kal. 811 H.K. 105 Lip. 34 P. 28

21 Kal. 801 H.K. 89 Lip. 35 P. 37

22 Kal. 803 H.K. 107 Lip. 23 P. 46

23 Kal. 785 H.K. 89 Lip. 28 P. 50

24 Kal. 697 H.K. 88 Lip. 23 P. 39

- BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOEKIN
- KROKETAK
- URDAIAZPIKO EGOSIA
- FRUTA

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- ALBONDIGAK SALTSAN
- PATATA FRIJITUAK
- FRUTA

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- TXAHAL GISATUA
- BARAZKITXOAK
- GAZTA IRAZAGARRAREKIN

- DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN
- ATUN AZPIZUNA LABEAN TOMATEAREKIN
- FRUTA

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- JOGURTA

- BROCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
- CROQUETAS
- JAMON YORK
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- ALBONDIGAS EN SALSA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA

- ESPIRALES CON TOMATE
- GUISADO DE TERNERA
- VERDURITAS
- QUESO CON MEMBRILLO

- LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA
- SOLOMILLO DE ATUN HORNO CON TOMATE
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- YOGUR

27 Kal. 797 H.K. 83 Lip. 38 P. 33

28 Kal. 804 H.K. 98 Lip. 26 P. 50

29 Kal. 1000 H.K. 134 Lip. 37 P. 41

30 Kal. 764 H.K. 76 Lip. 40 P. 29

31 Kal. 810 H.K. 91 Lip. 35 P. 38

- BARAZKI PUREA
- HANBURGESAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- BABARRUN NABARRAK
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA

- HIRU GUTIZIAKO ARROZA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

- ENTSALADA FRANTSESA
- PATATA TORTILA
- TOMATE SALSA
- KAKAOA ENSEAREKIN

- DILISTAK
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA

- ARROZ TRES DELICIAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

- ENSALADA FRANCESA
- TORTILLA DE PATATAS
- SALSA DE TOMATE
- CACAO CON LECHE

- LENTEJAS
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA



ekaina junio

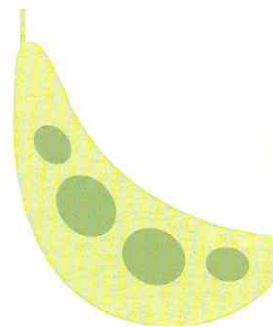
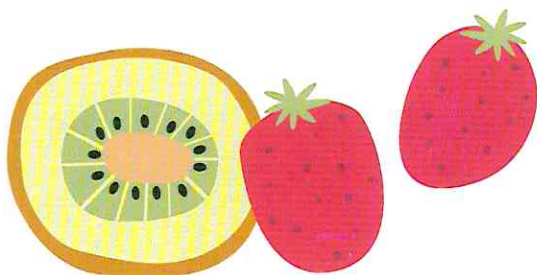
astehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes



03 Kal. 816 H.K. 108 Lip. 36 P. 19

- LEKAK PATATEKIN
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- FRUTA

10 Kal. 1039 H.K. 120 Lip. 46 P. 43

- KIRIBILAK NAPOLIKO ERARA
- TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA
- URAZA
- FRUTA
- CARACOLILLOS NAPOLITANA
- ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA
- LECHUGA
- FRUTA

17 Kal. 805 H.K. 107 Lip. 29 P. 35

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- FRANKFURT SALTXTIXA
- KETCHUPA
- FRUTA
- PATATAS A LA RIOJANA
- SALCHICHAS FRANKFURT
- KETCHUP
- FRUTA

24 Kal. 753 H.K. 79 Lip. 35 P. 33

04 Kal. 884 H.K. 99 Lip. 38 P. 42

- MAKARROIAK TXORIZOAREKIN
- SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
- PIPER GORRIAK
- IZOZIA ONTZIAN

- MACARRONES CHORIZO
- LOMO ADOBADO PLANCHA
- PIMIENTOS ROJOS
- VASITO DE HELADO

11 Kal. 710 H.K. 107 Lip. 24 P. 23

- UDABERRIKO ENTSALADA
- HARAGI LASAÑA
- MERTXIKA ALMIBARREAN
- ENSALADA PRIMAVERAL
- LASAÑA DE CARNE
- MELOCOTON EN ALMIBAR

18 Kal. 1019 H.K. 126 Lip. 39 P. 49

- MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PATATA FRIJITUAK
- JOGURTA
- MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PATATAS FRITAS
- YOGUR

25 Kal. 1008 H.K. 148 Lip. 40 P. 23

05 Kal. 772 H.K. 104 Lip. 20 P. 50

- TXITXIRIOAK
- BAKILAO AJOARRIEROA
- FRUTA

- GARBANZOS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA

12 Kal. 738 H.K. 88 Lip. 27 P. 41

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- JOGURTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- YOGUR

19 Kal. 706 H.K. 78 Lip. 28 P. 40

- PORRUSALDA
- SOLOMO RAGOUTA
- PIPER GORRIAK
- FRUTA

- PORRUSALDA
- RAGOUT DE LOMO
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

26 Kal. 950 H.K. 113 Lip. 44 P. 31

06 Kal. 813 H.K. 84 Lip. 37 P. 40

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN
- JOGURTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS
- YOGUR

13 Kal. 809 H.K. 127 Lip. 18 P. 42

- ARROZA TOMATEAREKIN
- INDIOLAR GISATUA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- GUISADO DE PAVO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA

20 Kal. 1185 H.K. 140 Lip. 47 P. 56

- PIZZA
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- TXOKOLATEZKO PASTELTXOA

- PIZZA
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- LECHUGA
- PASTELITO DE CHOCOLATE

27 Kal. 804 H.K. 101 Lip. 35 P. 25

07 Kal. 786 H.K. 134 Lip. 23 P. 19

- ZERBA PUREA
- OILASKO PAELLA
- FRUTA

- PURE DE ACELGAS
- PAELLA DE POLLO
- FRUTA

14 Kal. 735 H.K. 78 Lip. 37 P. 27

- ARRAN ZOPA
- PATATA TORTILLA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- SOPA DE PESCADO
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

21 Kal. 818 H.K. 95 Lip. 35 P. 38

- TXITXIRIOAK
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

28 Kal. 673 H.K. 91 Lip. 19 P. 39

JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA