

iraila septiembre



astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes

03 Kal. 815 H.K. 117 Lip. 26 P. 35

- BARAZKI PAELLA
- SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
- PIPER GORRIAK
- FRUTA
- PAELLA VEGETAL
- LOMO ADOBADO PLANCHA
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

04 Kal. 901 H.K. 111 Lip. 44 P. 22

- ESPINAKAK PATATEKIN
- KROKETAK
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- JOGURTA
- ESPINACAS CON PATATAS
- CROQUETAS
- PATATAS CHIPS
- YOGUR

05 Kal. 828 H.K. 111 Lip. 28 P. 38

- DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN
- PATATA TORTILA
- TOMATE SALTSA
- JOGURTA
- LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
- TORTILLA DE PATATAS
- SALSA DE TOMATE
- YOGUR

06 Kal. 727 H.K. 85 Lip. 27 P. 41

- AZENARIO PUREA
- SOLOMO RAGOUTA
- BARAZKITXOAK
- FRUTA
- PURE DE ZANAHORIA
- RAGOUT DE LOMO
- VERDURITAS
- FRUTA

07 Kal. 886 H.K. 114 Lip. 35 P. 35

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- BANILLAZKO NATILLAK
- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- NATILLA DE VAINILLA

10 Kal. 987 H.K. 130 Lip. 39 P. 35

- ARROZA TOMATEAREKIN
- ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN
- MERTXIKA ALMIBARREAN
- ARROZ CON TOMATE
- ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS
- MELOCOTON EN ALMIBAR

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

- LEKAK PATATEKIN
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA
- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

12 Kal. 894 H.K. 116 Lip. 32 P. 43

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- AKTIMELA
- ESPIRALES CON TOMATE
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- ACTIMEL

13 Kal. 956 H.K. 111 Lip. 27 P. 73

- BABARRUN NABARRAK
- BAKAILAOA ERIOXAKO ERARA
- FRUTA
- ALUBIAS PINTAS
- BACALAO A LA RIOJANA
- FRUTA

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

- PATATAK ERIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- BARRENGORRIAK
- JOGURTA
- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- CHAMPIÑONES
- YOGUR

17 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

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

- ARROZA TOMATEAREKIN
- GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- MAIONESA
- FRUTA
- ARROZ CON TOMATE
- GRANADERO EMPANADO
- MAHONESA
- FRUTA

19 Kal. 1048 H.K. 72 Lip. 66 P. 47

- DILISTAK
- TXERRI SALTIXITXA FRESKOAK
- KETCHUPA
- GAZTATXOA
- LENTEJAS
- SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS
- KETCHUP
- QUESITO

20 Kal. 814 H.K. 96 Lip. 37 P. 28

- BARAZKI PUREA
- PATATA TORTILA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA
- PURE DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATAS
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

21 Kal. 810 H.K. 98 Lip. 27 P. 49

- BABARRUN ZURIAK
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA
- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

24 Kal. 777 H.K. 96 Lip. 28 P. 41

- PATATAK SALTSA BERDEAN
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER BERDEA
- JOGURTA
- PATATAS EN SALSA VERDE
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- PIMIENTO VERDE
- YOGUR

25 Kal. 885 H.K. 113 Lip. 37 P. 30

- TXITXIRIOAK
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- IZOZKIA ONTZIAN
- GARBANZOS
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- VASITO DE HELADO

26 Kal. 881 H.K. 120 Lip. 31 P. 37

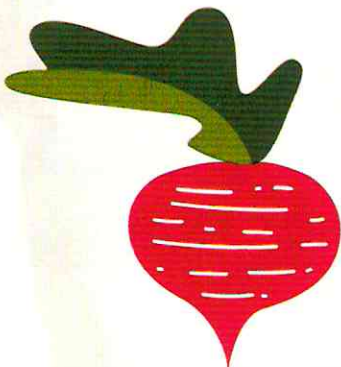
- KIRIBILAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- LEGATZ SOLOMOA LABEAN
- PANADERA PATATA
- FRUTA
- CARACOLLOS CON TOMATE Y QUESO
- LOMO DE MERLUZA AL HORNO
- PATATA PANADERA
- FRUTA

27 Kal. 925 H.K. 152 Lip. 26 P. 30

- ILARRAK FRANTZIAR ERARA
- OILASKO PAELLA
- FRUTA
- GUISANTES A LA FRANCESA
- PAELLA DE POLLO
- FRUTA

28 Kal. 583 H.K. 77 Lip. 13 P. 43

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- INDIOLAR GISATUA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA
- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- GUISADO DE PAVO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA



*Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 urte bitarteko haurrek Egunean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak

*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 12-14 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 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de