

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
3. <b>Urriak 3a (2011-2012)</b>	4. <b>Urriak 4a (2011-2012)</b>	5. <b>Urriak 5a (2011-2012)</b>	6. <b>Urriak 6a (2011-2012)</b>	7. <b>Urriak 7a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilatxak barazkiekin</li> <li>Oliako eskalopekin</li> <li>tomato naturalak</li> <li>Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espagetiak boloniar erara</li> <li>Legatza saltsa berdean</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekak patata eta azenarioekin</li> <li>Albondigak, erdiera erara</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Babarrun zurik barazkiekin</li> <li>Txahal mitia saltsan</li> <li>Arroz-izena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomur-krema</li> <li>San Jakoboak lechugarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>
10. <b>Urriak 10a (2011-2012)</b>	11. <b>Urriak 11a (2011-2012)</b>	12. <b>Urriak 12a (2011-2012)</b>	13. <b>Urriak 13a (2011-2012)</b>	14. <b>Urriak 14a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Oliako zopa izamakin</li> <li>Patata-fortilla lau untariko entsaladarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitxiroak barazkiekin</li> <li>Txahal mesala patatekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>JAIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>San Jakoboak</li> <li>Hogakuzai konstantarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta entzaldada</li> <li>Oliako erres lechugarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>
17. <b>Urriak 17a (2011-2012)</b>	18. <b>Urriak 18a (2011-2012)</b>	19. <b>Urriak 19a (2011-2012)</b>	20. <b>Urriak 20a (2011-2012)</b>	21. <b>Urriak 21a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilatxak barazkiekin</li> <li>Hamburgesak tomatearekin</li> <li>Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makarrak tomate eta gaztarekin</li> <li>Salmorea oportu erara</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalabaza-krema</li> <li>Txaha eskaloopa eskarolarekin</li> <li>Flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Babarrun gorak barazkiekin</li> <li>Bakake eromatar erara tomate naturalak</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako</li> <li>Oliako-buenia bareragorri saltsan</li> <li>Muxika urazukran</li> </ul>
24. <b>Urriak 24a (2011-2012)</b>	25. <b>Urriak 25a (2011-2012)</b>	26. <b>Urriak 26a (2011-2012)</b>	27. <b>Urriak 27a (2011-2012)</b>	28. <b>Urriak 28a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zatik patata eta azenarioekin</li> <li>Txahal haragi gisatua</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>JAIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tomatearekin</li> <li>Limanda eromatar erara eskarolarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitxiroak barazkiekin</li> <li>Patata-fortilla lau untariko entsaladarekin</li> <li>Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarinak tomate eta chorizoarekin</li> <li>Legatza saltsa berdean</li> <li>Fruta</li> </ul>
31. <b>Urriak 31a (2011-2012)</b>				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3. <b>Urriak 3a (2011-2012)</b>	4. <b>Urriak 4a (2011-2012)</b>	5. <b>Urriak 5a (2011-2012)</b>	6. <b>Urriak 6a (2011-2012)</b>	7. <b>Urriak 7a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Escalope de pollo con tomate fresco</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la bolognesa</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas y zanahorias</li> <li>Albondigas a la jardinera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aubias blancas con verduras</li> <li>Lengua de ternera en salsa</li> <li>Natilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de puerros</li> <li>San Jacobos con lechuga</li> <li>Fruta</li> </ul>
10. <b>Urriak 10a (2011-2012)</b>	11. <b>Urriak 11a (2011-2012)</b>	12. <b>Urriak 12a (2011-2012)</b>	13. <b>Urriak 13a (2011-2012)</b>	14. <b>Urriak 14a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con estrípat</li> <li>Tortilla de patata con ensalada cuatro estaciones</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Canilleras de ternera con patatas</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>FIESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de guisantes</li> <li>Atún con tomate</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata</li> <li>Pollo asado con lechuga</li> <li>Fruta</li> </ul>
17. <b>Urriak 17a (2011-2012)</b>	18. <b>Urriak 18a (2011-2012)</b>	19. <b>Urriak 19a (2011-2012)</b>	20. <b>Urriak 20a (2011-2012)</b>	21. <b>Urriak 21a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Hamburgesas con tomate</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mocarrones con tomate y queso</li> <li>Jamón al oporito</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabaza</li> <li>Escalope de ternera con escaorola</li> <li>Flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aubias rojas con verduras</li> <li>Bacalao a la romana con tomate fresco</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako</li> <li>Pechuga de pollo en salsa de champis</li> <li>Melocotón en almibar</li> </ul>
24. <b>Urriak 24a (2011-2012)</b>	25. <b>Urriak 25a (2011-2012)</b>	26. <b>Urriak 26a (2011-2012)</b>	27. <b>Urriak 27a (2011-2012)</b>	28. <b>Urriak 28a (2011-2012)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas con patatas y zanahorias</li> <li>Guisado de ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>FIESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Limanda a la romana con escaorola</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Tortilla de patata con ensalada cuatro estaciones</li> <li>Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con tomate y chorizo</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul>
31. <b>Urriak 31a (2011-2012)</b>				

\*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la calculadora nutricional son orientativos y basados en fuentes biológicas, tomando como referencia un gr. 50 de edad de 10-14 años.

El menú escolar deberá aportarnos un 30-35% del total de las necesidades de energía. La Comisión Gestora Directiva de Energía para un grupo de edad de 10-14 años se estimó

azartehena

azartartea

azabazkairia

osteguna

ostirala

<b>1</b>				
<b>JAIA</b>				
	• Arroz, tomatearekin	• Babarrun zurik baratzeekin	• Lekak patata eta azenariorekin	
	• Pömu-krema	• Txahal eskaloopa eskarolarekin	• Abondigak jardiera erara	
	• Fruta	• Fruta	• Jogurta	
<b>2</b> <small>Kal. 827 HK, 144 Lu, 21 P, 35</small>				
<b>3</b> <small>Kal. 800 HK, 89 Lu, 20 P, 46</small>				
<b>4</b> <small>Kal. 811 HK, 97 Lu, 44 P, 35</small>				
<b>7</b> <small>Kal. 820 HK, 111 Lu, 30 P, 26</small>				
<b>8</b> <small>Kal. 764 HK, 80 Lu, 45 P, 42</small>				
<b>9</b> <small>Kal. 756 HK, 62 Lu, 30 P, 32</small>				
<b>10</b> <small>Kal. 815 HK, 71 Lu, 27 P, 49</small>				
<b>11</b> <small>Kal. 828 HK, 107 Lu, 40 P, 41</small>				
• Espageti txetxe eta gutakin	• Txibiroak baratzeekin	• Azenario-krema	• Patatak entokar erara	• Babarrun gorrik baratzeekin
• Ollasko erara patata	• Legatza sailtsa berdean	• Txahal haragis gisakoa	• Eskaloa aromatar erara tomate naturalarekin	• Patata-tortilla lau urtaroko entsaladarekin
• Frituekin (Chips erakoiak)	• Txakolaleku amaizua tenoa	• Fruta	• Fruta	• Jogurta
• Fruta				
<b>15</b> <small>Kal. 775 HK, 106 Lu, 30 P, 41</small>				
<b>16</b> <small>Kal. 804 HK, 100 Lu, 34 P, 34</small>				
<b>17</b> <small>Kal. 817 HK, 90 Lu, 30 P, 31</small>				
<b>18</b> <small>Kal. 825 HK, 80 Lu, 30 P, 30</small>				
• Sari-krema	• Diostat baratzeekin	• Ollasko-zopa izurtekin	• Grotz arabatze-hegurarekin	• Babarrun zurik baratzeekin
• Txahal masala patatokin	• Hegaluzak tomatearekin	• Urdaizapi-kodun krokettek leibogarekin	• Legatza aromatar erara eskarolarekin	• Solomoi ragout-a
• Muxka urazukuan	• Jogurta	• Don up-a	• Fruta	• Fruta
<b>21</b> <small>Kal. 821 HK, 96 Lu, 37 P, 32</small>				
<b>22</b> <small>Kal. 820 HK, 81 Lu, 30 P, 31</small>				
<b>23</b> <small>Kal. 790 HK, 112 Lu, 17 P, 36</small>				
<b>24</b> <small>Kal. 841 HK, 110 Lu, 30 P, 31</small>				
<b>25</b> <small>Kal. 825 HK, 100 Lu, 30 P, 41</small>				
• Patatigona-zaharlanganekin	• Babarrun gorrik baratzeekin	• Paella-mistoa	• Barsak-sailtsakoa	• Txibiroak baratzeekin
• Arrautzak beakamelarekin lau urtaroko entsaladarekin	• Ollasko eskaloopa tomate naturalarekin	• Legatza sailtsa berdean	• Txahal haragis tomatearekin	• Fruta
• Fruta	• Jogurta	• Fruta	• Flan	
<b>28</b> <small>Kal. 828 HK, 101 Lu, 28 P, 41</small>				
<b>29</b> <small>Kal. 761 HK, 80 Lu, 25 P, 46</small>				
<b>30</b> <small>Kal. 750 HK, 74 Lu, 30 P, 37</small>				
• Espalok txetxe eta zaitzarekin	• Babarrun zurik baratzeekin	• Kalabasan-krema		
• Ollasko-buleku berriagorri sailtsan	• Urdaizapi-kodun eskarolarekin	• Patata-tortilla leibogarekin		
• Fruta	• Jogurta	• Fruta		

luna

martes

miércoles

jueves

viernes

<b>1</b>				
<b>FIESTA</b>				
	• Arroz con tomate	• Alubias blancas con verduras	• Judias verdes con patatas y zanahorias	
	• Puré de puerros	• Escalope de ternera con escarola	• Albondigas a la jardiera	
	• Fruta	• Fruta	• Yogur	
<b>7</b> <small>Kal. 818 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>8</b> <small>Kal. 767 HK, 80 Lu, 30 P, 42</small>				
<b>9</b> <small>Kal. 825 HK, 82 Lu, 30 P, 35</small>				
<b>10</b> <small>Kal. 825 HK, 100 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>11</b> <small>Kal. 822 HK, 107 Lu, 30 P, 36</small>				
• Espageti txetxe eta queso	• Garbanzos con verduras	• Crema de zanahoria	• Patatas a la riojana	• Alubias rojas con verduras
• Pollo asado con chiles	• Merluza en salsa verde	• Guisado de ternera	• Escalope a la romana con tomate fresco	• Tortilla de patata con anise de cuatro estaciones
• Fruta	• Natilla de chocolate	• Fruta	• Fruta	• Yogur
<b>14</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>15</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>16</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>17</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>18</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
• Crema de quisquitos	• Lentejas con verduras	• Sopa de pollo con estragalo	• Croquetas con bacon y huevo	• Alubias blancas con verduras
• Canchales de ternera con patatas	• Atun con tomate	• Croquetas de jamón con lechuga	• Merluza a la romana con escarola	• Ragout de lomo
• Melocotón en almibar	• Yogur	• Don up	• Fruta	• Fruta
<b>21</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>22</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>23</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>24</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>25</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
• Patatas con carne de ternera	• Alubias rojas con verduras	• Paella mixta	• Salfado de verduras	• Garbanzos con verduras
• Huevos con bechamel con ensalada cuatro estaciones	• Escalope de pollo con tomate fresco	• Merluza en salsa verde	• Zancarrón con tomate	• Hamburguesas con tomate
• Fruta	• Yogur	• Fruta	• Flan	• Fruta
<b>28</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>29</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
<b>30</b> <small>Kal. 825 HK, 104 Lu, 30 P, 36</small>				
• Espinacas con tomate y queso	• Alubias blancas con verduras	• Crema de calabacín		
• Pechuga de pollo en salsa de champiñones	• Liranda a la romana con escarola	• Tortilla de patata con lechuga		
• Fruta	• Yogur	• Fruta		

en torno a 2500 kcal. Los datos nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basados en su sexo, edad, nivel de actividad físico y otros factores.

\*Ohar argigarria: Nutricio-ekimazaren bitzik emandako datuak oinarri garrantzitsuak dira, baina kalitatezko elikagaien erabilera onerak, erretentzioak, 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta.

azarolehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			1. <b>Ka. 147 HK. 18.10.2017tik</b>	2. <b>Ka. 148 HK. 18.10.2017tik</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potelek saltsa berdekin</li> <li>• Txahal masala patatekin</li> <li>• Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txikiroak barazkiekin</li> <li>• Indiolar-salbitzak ketchup-arekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>
5. <b>Ka. 152 HK. 18.10.2017tik</b>	6. <b>JAIA</b>	7. <b>Ka. 154 HK. 18.10.2017tik</b>	8. <b>JAIA</b>	9. <b>Ka. 156 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oletak barazkiekin</li> <li>• Txahal eskalopea tomate naturalarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaka patatekin aterarekin</li> <li>• San Jaakobok lau urtaroko entsaladarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tomatearekin</li> <li>• Legatza saltsa berdekin</li> <li>• Jogurta</li> </ul>
12. <b>Ka. 158 HK. 18.10.2017tik</b>	13. <b>Ka. 160 HK. 18.10.2017tik</b>	14. <b>Ka. 162 HK. 18.10.2017tik</b>	15. <b>Ka. 164 HK. 18.10.2017tik</b>	16. <b>Ka. 166 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mermitakoa</li> <li>• Albondigak jardinera erara</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazterri jarak barazkiekin</li> <li>• Hegaluzoa tomatearekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oletako-zopa izarekin</li> <li>• Txahal heragi gisatua</li> <li>• Arrautze-esnea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazki-salteauba</li> <li>• Patata-tortilla eskarotarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txikiroak barazkiekin</li> <li>• Barazko eromatar erara tomate naturalarekin</li> <li>• Jogurta</li> </ul>
19. <b>Ka. 168 HK. 18.10.2017tik</b>	20. <b>Ka. 170 HK. 18.10.2017tik</b>	21. <b>Ka. 172 HK. 18.10.2017tik</b>	22. <b>Ka. 174 HK. 18.10.2017tik</b>	23. <b>Ka. 176 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaka tomatearekin</li> <li>• Oletako erara patata frituarekin (Chips orokoz)</li> <li>• Txokolatzeko opilboa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalebazin krema</li> <li>• Txahal heragi tomatearekin</li> <li>• Muxika urazkirean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oletak barazkiekin</li> <li>• Urdaipikodun kekotak lebugarekin</li> <li>• Jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heragi-paela</li> <li>• Legatza saltsa berdekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazterri zurik barazkiekin</li> <li>• Gheroa eromatar erara eskarotarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>
26. <b>JAIA</b>	27. <b>JAIA</b>	28. <b>JAIA</b>	29. <b>JAIA</b>	30. <b>JAIA</b>
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1. <b>Ka. 182 HK. 18.10.2017tik</b>	2. <b>Ka. 184 HK. 18.10.2017tik</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas salta verde</li> <li>• Caméras de ternera con patatas</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Salchichas de pavo con Ketchup</li> <li>• Fruta</li> </ul>
5. <b>Ka. 188 HK. 18.10.2017tik</b>	6. <b>FIESTA</b>	7. <b>Ka. 190 HK. 18.10.2017tik</b>	8. <b>FIESTA</b>	9. <b>Ka. 192 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Escalope de ternera con tomate fresco</li> <li>• Fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca con pit. y zanahora</li> <li>• San Jaakobok anekoa cuatro estaciones</li> <li>• Fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Merluza en salsa verde</li> <li>• Yogur</li> </ul>
12. <b>Ka. 198 HK. 18.10.2017tik</b>	13. <b>Ka. 200 HK. 18.10.2017tik</b>	14. <b>Ka. 202 HK. 18.10.2017tik</b>	15. <b>Ka. 204 HK. 18.10.2017tik</b>	16. <b>Ka. 206 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mermitako</li> <li>• Albondigas a la jardinera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias rojas con verduras</li> <li>• Alim con tomate</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con ostrolas</li> <li>• Guisado de ternera</li> <li>• Natilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salteado de verduras</li> <li>• Tortilla de patata con escarola</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Baraleo a la romana con tomate fresco</li> <li>• Yogur</li> </ul>
19. <b>Ka. 208 HK. 18.10.2017tik</b>	20. <b>Ka. 210 HK. 18.10.2017tik</b>	21. <b>Ka. 212 HK. 18.10.2017tik</b>	22. <b>Ka. 214 HK. 18.10.2017tik</b>	23. <b>Ka. 216 HK. 18.10.2017tik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas con tomate</li> <li>• Pollo asado con chipe</li> <li>• Pastelito de chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacin</li> <li>• Zancaron con tomate</li> <li>• Melocoton en almibar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Croquetas de jamon con lechuga</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paela de carne</li> <li>• Merluza en salsa verde</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auba blanca con verduras</li> <li>• Guiso a la romana con escarola</li> <li>• Fruta</li> </ul>
26. <b>FIESTA</b>	27. <b>FIESTA</b>	28. <b>FIESTA</b>	29. <b>FIESTA</b>	30. <b>FIESTA</b>

Eskolako menuak oraineko baliabide guztiak 2018ko martxoaren 31etik aurrera erabilgarriak izango dira. 2018ko martxoaren 31tik aurrera berriz 2018ko martxoaren 31tik aurrera erabilgarriak izango dira.

Dono dituzten jabeok ezin izango dituzte menuak erabiltzeko erabakirik hartu. Menuak erabiltzeko erabakirik hartu behar da.

