



IRAILA SEPTIEMBRE

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

02

09

16

23

30

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

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

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

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

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

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

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

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

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



03

10

17

24

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

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

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

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

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

04

11

18

25

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

- TXITXIRIOAK
- PATATA TORTILA BARRENGORRIEKIN LABEAN
- URAZA
- FRUTA

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

- PORRUSALDA
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIEKIN
- 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 dugu.
- Una vez por semana ponemos pan integral.

05

12

19

26

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

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

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



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

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

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN
- JOGURTA

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

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

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

06

13

20

27

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

- BABARRUN NABARRAK
- SOLOMO RAGOUTA PATATEKIN
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- RAGOUT DE LOMO CON PATATAS
- FRUTA

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

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



- BABARRUN ZURIAK
- SAN JAKOBOA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- SAN JACOBO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

- BARAZKI MENESTRA
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA



•Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 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, jardueren 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 Diana 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.