



## AZAROA NOVIEMBRE

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

01

JAIA  
  
FIESTA**04** Cal. 761 H.C. 97 Lip. 22 P. 46

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

**11** Cal. 725 H.C. 86 Lip. 34 P. 25

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- PATATA ETA BARRENGORRI TORTILA LABEAN MAIONESAREKIN
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO CON MAHONESA
- FRUTA

**18** Cal. 837 H.C. 122 Lip. 23 P. 43

- BARAZKI PAELLA
- TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

**25** Cal. 712 H.C. 83 Lip. 25 P. 43

- BARAZKI PUREA
- TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA
- FRUTA

**05** Cal. 964 H.C. 138 Lip. 38 P. 29

- ARROZ KANPEROA
- TORTILLA ETA BAKAILAO TORTILA LABEAN URAZAREKIN
- FRUTA



- ARROZ CAMPESTRE
- TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO CON LECHUGA
- FRUTA

**12** Cal. 696 H.C. 72 Lip. 36 P. 26

- KALABAZA PUREA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

**19** Cal. 710 H.C. 76 Lip. 39 P. 20

- ARRAIN ZOPA
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

**26** Cal. 725 H.C. 92 Lip. 26 P. 37

- BABARRUN ZURIAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

**06** Cal. 699 H.C. 77 Lip. 31 P. 32

- LEKAK PATATEKIN
- LEGATZ SOLOMOA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- LOMO DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUISANTES
- NATILLA DE VAINILLA

**13** Cal. 819 H.C. 116 Lip. 26 P. 53

- MAKARROIAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

**20** Cal. 838 H.C. 101 Lip. 26 P. 53

- TXITXIRIOAK ARROZAREKIN
- SOLOMO RAGOUTA PATATEKIN
- JOGURTA

- GARBANZOS CON ARROZ
- RAGOUT DE LOMO CON PATATAS
- YOGUR

**27** Cal. 703 H.C. 75 Lip. 30 P. 37

- PORRUSALDA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- JOGURTA

- PORRUSALDA
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- YOGUR

**07** Cal. 744 H.C. 80 Lip. 34 P. 32

- MINISTRONE ZOPA
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA MINISTRONE
- FILETE DE PERNIL EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

**14** Cal. 695 H.C. 74 Lip. 30 P. 32

- BAÑAZKI MENESTRA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSA BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSAS CON VERDURITAS
- YOGUR

**21** Cal. 706 H.C. 75 Lip. 36 P. 26

- AZENARIO PUREA
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE ZANAHORIA
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

**28** Cal. 916 H.C. 130 Lip. 37 P. 26

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- PATATA TORTILA LABEAN
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

**08** Cal. 902 H.C. 113 Lip. 28 P. 56

- TXITXIRIOAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

**15** Cal. 900 H.C. 113 Lip. 29 P. 53

- BABARRUN NABARRAK
- ATUN AZPIZUNA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- SOLOMILLO DE ATUN CON TOMATE
- FRUTA

**22** Cal. 842 H.C. 126 Lip. 28 P. 29

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- KROKETAK
- KETCHUPA
- FRUTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- CROQUETAS
- KETCHUP
- FRUTA

**29** Cal. 885 H.C. 101 Lip. 37 P. 42

- TXITXIRIOAK
- ALBONDIGAK SALTSA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- ALBONDIGAS EN SALSAS CON VERDURITAS
- FRUTA

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