



martxoa marzo



astehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes



01 Kal. 732 H.K. 83 Lip. 25 P. 49

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- SOLOMO RAGOUTA PATATEKIN
- JOGURTA
- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- RAGOUT DE LOMO CON PATATAS
- YOGUR

04 Kal. 826 H.K. 87 Lip. 29 P. 60

- ESPINAKAK PATATEKIN
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- ESPINACAS CON PATATAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

05 Kal. 704 H.K. 92 Lip. 22 P. 39

- TXITXIRIOAK
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- FRUTA

06 Kal. 848 H.K. 103 Lip. 31 P. 43

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPERRADAREKIN
- BANILLA FLANA

- PATATAS A LA RIOJANA
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIPERRADA
- FLAN DE VAINILLA

07 Kal. 878 H.K. 119 Lip. 35 P. 29

- BARAZKI PAELLA
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

08 Kal. 886 H.K. 98 Lip. 38 P. 45

- DILISTAK
- INDIOILAR SALTXTXAK
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- JOGURTA

- LENTEJAS
- SALCHICHAS DE PAVO
- PATATAS CHIPS
- YOGUR

11 Kal. 705 H.K. 76 Lip. 32 P. 32

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA

12 Kal. 809 H.K. 102 Lip. 39 P. 17

- KALABAZA PUREA
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

13 Kal. 819 H.K. 116 Lip. 26 P. 35

- 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

14 Kal. 700 H.K. 79 Lip. 30 P. 32

- LEKAK PATATEKIN
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

15 Kal. 840 H.K. 101 Lip. 35 P. 35

- BABARRUN NABARRAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- ALUBIAS PINTAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

18 Kal. 839 H.K. 135 Lip. 23 P. 32

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ SOLOMOA SALTA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
- FRUTA

19

JAIA

FIESTA

20 Kal. 701 H.K. 82 Lip. 24 P. 41

- MINISTRONE ZOPA
- TXAHAL GISATUA PATATEKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- SOPA MINISTRONE
- GUI SADO DE TERNERA CON PATATAS
- NATILLA DE VAINILLA

21 Kal. 823 H.K. 108 Lip. 38 P. 17

- BARAZKI PUREA
- KROKETAK
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- CROQUETAS
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

22 Kal. 933 H.K. 109 Lip. 34 P. 55

- TXITXIRIOAK
- ATUN AZPIZUNA TOMATEAREKIN
- JOGURTA

- GARBANZOS
- SOLOMILLO DE ATUN CON TOMATE
- YOGUR

25 Kal. 743 H.K. 82 Lip. 29 P. 41

- BARAZKI MENESTRA
- TXAHAL GISATUA PATATEKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- GUI SADO DE TERNERA CON PATATAS
- FRUTA

26 Kal. 726 H.K. 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

27 Kal. 723 H.K. 81 Lip. 30 P. 37

- KALABAZIN PUREA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPERRADAREKIN
- JOGURTA

- PURE DE CALABACIN
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- YOGUR

28 Kal. 934 H.K. 129 Lip. 38 P. 26

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- MACARRONES CON TOMATE
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

29 Kal. 856 H.K. 93 Lip. 36 P. 46

- DILISTAK
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- LENTEJAS
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

*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 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.