

Uste baino zenbait
urrats haratago

Unos pasos más allá
de lo que esperas

2. Hiruhilabeteko menuak

Menús 2º trimestre



curso
2017
2018
ikasturtea



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

2 Kkal 947 P. 41 Lip. 30 K.H. 129

3 Kkal 825 P. 23 Lip. 40 K.H. 95

4 Kkal 816 P. 44 Lip. 32 K.H. 87

5 Kkal 744 P. 47 Lip. 18 K.H. 102

- Arroza tomatearekin
- Legatza saltsa amerikarrean
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Barazki menestra
- Oilasko nuggetak liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Hizki zopa
- Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Dilistak arrozarekin
- **Bakailaoa saltsa berdean**
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
patata + arrautza + fruta

aukerako afaria
barazkiak + hegatzia + fruta/esnekia

8 Kkal 856 P. 24 Lip. 35 K.H. 112

9 Kkal 981 P. 31 Lip. 42 K.H. 124

10 Kkal 797 P. 33 Lip. 20 K.H. 122

11 Kkal 641 P. 25 Lip. 19 K.H. 94

12 Kkal 901 P. 31 Lip. 30 K.H. 132

- **Porrusalda**
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

- Kiribil salteatuak barrengorri eta hiruhihararekin
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Arrautzesnea
- Ogia

- Indaba zuriak
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Oilasko xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Paella
- Frankfurt saltitxak tomate eta patata laukiekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
entsalada + hegatzia + fruta

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

aukerako afaria
orekia + arrautza + fruta

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

15 Kkal 743 P. 28 Lip. 24 K.H. 103

16 Kkal 689 P. 21 Lip. 25 K.H. 95

17 Kkal 845 P. 41 Lip. 23 K.H. 117

18 Kkal 718 P. 50 Lip. 25 K.H. 74

19 Kkal 905 P. 34 Lip. 21 K.H. 145

- **Sepia marmita**
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

- **Barazki purea**
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Tallarinak tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara limoiarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Garbantzuak txorizoarekin
- Atun empanadilla letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
arroz + hegatzia + fruta

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta

aukerako afaria
entsalada + hegatzia + fruta/esnekia

22 Kkal 892 P. 45 Lip. 29 K.H. 115

23 Kkal 918 P. 50 Lip. 33 K.H. 107

24 Kkal 703 P. 35 Lip. 19 K.H. 97

25 Kkal 663 P. 30 Lip. 29 K.H. 71

26 Kkal 823 P. 43 Lip. 22 K.H. 121

- Makarroiak karbonara saltsan
- **Bakailaoa saltsa berdean**
- **Fruta**
- Ogia

- Indaba gorriak
- Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan
- Greziar jogurta
- Ogia

- **Patatak saltsa berdean**
- Legatz xerra proventzar erara letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Leka suezituak
- Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Arroza muskuiluekin
- Oilasko bularki arrautzatzatuak liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegatzia + fruta/esnekia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

aukerako afaria
zopa + haragia + fruta/esnekia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

29 Kkal 820 P. 27 Lip. 27 K.H. 120

30 Kkal 870 P. 77 Lip. 20 K.H. 95

31 Kkal 881 P. 37 Lip. 25 K.H. 130

- Hegazti zopa fideoekin
- San Jakoboa letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Dilistak
- Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Arroza tomatearekin
- Legatza menier saltsan
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2 Kkal 947 P. 41 Lip. 30 H.C. 129

3 Kkal 825 P. 23 Lip. 40 H.C. 95

4 Kkal 816 P. 44 Lip. 32 H.C. 87

5 Kkal 744 P. 47 Lip. 18 H.C. 102

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa americana
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Menestra de verduras
- Nuggets de pollo con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

- Sopa de letras
- Lomo fresco de cerdo empanado con chips
- Yogurt sabores
- Pan

- Lentejas con arroz
- **Bacalao en salsa verde**
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
pasta + huevo + fruta

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

8 Kkal 856 P. 24 Lip. 35 H.C. 112

9 Kkal 981 P. 31 Lip. 42 H.C. 124

10 Kkal 797 P. 33 Lip. 20 H.C. 122

11 Kkal 641 P. 25 Lip. 19 H.C. 94

12 Kkal 901 P. 31 Lip. 30 H.C. 132

- **Porrusalda**
- Albondigas de vacuno a la jardinera
- **Fruta**
- Pan

- Espirales salteados con champiñón y bacón
- Medallones de merluza en salsa verde
- Natillas
- Pan

- Alubias blancas
- Tortilla de patata con lechuga
- **Fruta**
- Pan

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Filete de pollo empanado con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

- Paella
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

cena recomendada
pasta + huevo + fruta

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

15 Kcal 743 P. 28 Lip. 24 H.C. 103

16 Kcal 689 P. 21 Lip. 25 H.C. 95

17 Kcal 845 P. 41 Lip. 23 H.C. 117

18 Kcal 718 P. 50 Lip. 25 H.C. 74

19 Kcal 905 P. 34 Lip. 21 H.C. 145

- **Marmita de sepia**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- **Fruta**
- Pan

- **Puré de verdura**
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

- Tallarines con tomate
- Filete de merluza a la romana con limón
- **Fruta**
- Pan

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Garbanzos con chorizo
- Empanadillas de atún con lechuga
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
arroz + ave + fruta

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

cena recomendada
patata + pescado + fruta

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

22 Kcal 892 P. 45 Lip. 29 H.C. 115

23 Kcal 918 P. 50 Lip. 33 H.C. 107

24 Kcal 703 P. 35 Lip. 19 H.C. 97

25 Kcal 663 P. 30 Lip. 29 H.C. 71

26 Kcal 823 P. 43 Lip. 22 H.C. 121

- Macarrones carbonara
- **Bacalao en salsa verde**
- **Fruta**
- Pan

- Alubias rojas
- Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana
- Yogurt griego
- Pan

- **Patatas en salsa verde**
- Filete de merluza a la provenzal con lechuga
- **Fruta**
- Pan

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

- Arroz con mejillones
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

cena recomendada
sopa + carne + fruta/lácteo

cena recomendada
pasta + pescado + fruta

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

29 Kcal 820 P. 27 Lip. 27 H.C. 120

30 Kcal 870 P. 77 Lip. 20 H.C. 95

31 Kcal 881 P. 37 Lip. 25 H.C. 130

- Sopa de ave con fideos
- San Jacobo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

- Lentejas
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Yogurt sabores
- Pan

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa meniere
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

cena recomendada
patata + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

5 Kkal 909 P. 47 Lip. 27 K.H. 127

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Oilasko bularkiak barregorri saltsan
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

12 Kkal 744 P. 47 Lip. 18 K.H. 102

- Dilistak arrozarekin
- **Bakailaoa saltsa berdean**
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia

19 Kkal 733 P. 38 Lip. 22 K.H. 97

- **Marmitakoa**
- Txerri eskalopea liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

26 Kkal 750 P. 27 Lip. 19 K.H. 119

- Hizki zopa
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta/esnekia

6 Kkal 868 P. 28 Lip. 37 K.H. 109

- **Patatak errioxar erara**
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

13 Kkal 744 P. 32 Lip. 34 K.H. 78

- Arrain zopa euriarekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta

20 Kkal 909 P. 43 Lip. 32 K.H. 109

- Barazki oreki salteatua
- Legatza saltsa amerikarrean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta

27 Kkal 757 P. 53 Lip. 18 K.H. 97

- Dilistak
- **Bakailaoa erromatar erara letxugarekin**
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

7 Kkal 1003 P. 36 Lip. 30 K.H. 145

- Espagetiak bolognar erara
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia

14 Kkal 873 P. 31 Lip. 18 K.H. 145

- Garbantzuak
- Atun enpanadillak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

21 Kkal 837 P. 37 Lip. 25 K.H. 119

- Indaba gorriak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

28 Kkal 926 P. 51 Lip. 29 K.H. 122

- Paella
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

1 Kkal 685 P. 23 Lip. 31 K.H. 79

- Ziazerba suezituak hirugiharrearekin
- Patata tortila letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

8 Kkal 966 P. 41 Lip. 37 K.H. 119

- Indaba zuriak
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta

15 Kkal 827 P. 28 Lip. 39 K.H. 91

- Ilar suezituak
- Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arraina + fruta

22 Kkal 669 P. 20 Lip. 25 K.H. 90

- **Barazki purea**
- Patata tortila letxugarekin
- Actimel
- Ogia

aukerako afaria
orekia + haragia + fruta

2 Kkal 795 P. 54 Lip. 16 K.H. 109

- Garbantzuak
- **Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta/esnekia

9 Kkal 635 P. 37 Lip. 19 K.H. 83

- **Kalabazin krema**
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arrautza + fruta/esnekia

16 Kkal 950 P. 31 Lip. 33 K.H. 133

- Kodito salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin
- Oilasko xerra birrineztatua txip patatekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

23 Kkal 1045 P. 43 Lip. 45 K.H. 122

- Arroza tomatearekin
- Oilasko hegogtoak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5 Kkal 909 P. 47 Lip. 27 H.C. 127

- Arroz con salchichas y chorizo
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

12 Kkal 744 P. 47 Lip. 18 H.C. 102

- Lentejas con arroz
- **Bacalao en salsa verde**
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

19 Kkal 733 P. 38 Lip. 22 H.C. 97

- **Marmitako**
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

26 Kkal 750 P. 27 Lip. 19 H.C. 119

- Sopa de letras
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
patata + pescado + fruta/lácteo

6 Kkal 868 P. 28 Lip. 37 H.C. 109

- **Patatas a la riojana**
- Medallones de merluza en salsa verde
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

13 Kkal 744 P. 32 Lip. 34 H.C. 78

- Sopa de pescado con lluvia
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
patata + pescado + fruta

20 Kkal 909 P. 43 Lip. 32 H.C. 109

- Pasta de verduras salteada
- Merluza en salsa americana
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta

27 Kkal 757 P. 53 Lip. 18 H.C. 97

- Lentejas
- **Bacalao a la romana con lechuga**
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

7 Kkal 1003 P. 36 Lip. 30 H.C. 145

- Espaguetis boloñesa
- Croquetas con jamón York y ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

14 Kkal 873 P. 31 Lip. 18 H.C. 145

- Garbanzos
- Empanadillas de atún con lechuga
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

21 Kkal 837 P. 37 Lip. 25 H.C. 119

- Alubias rojas
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

28 Kkal 926 P. 51 Lip. 29 H.C. 122

- Paella
- Carne guisada de ternera con verduras
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

1 Kkal 685 P. 23 Lip. 31 H.C. 79

- Espinacas rehogadas con bacón
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta

8 Kkal 966 P. 41 Lip. 37 H.C. 119

- Alubias blancas
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
sopa + ave + fruta + lacteo

15 Kkal 827 P. 28 Lip. 39 H.C. 91

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
arroz + pescado + fruta

22 Kkal 669 P. 20 Lip. 25 H.C. 90

- **Puré de verdura**
- Tortilla de patata con lechuga
- Actimel
- Pan

cena recomendada
pasta + carne + fruta

2 Kkal 795 P. 54 Lip. 16 H.C. 109

- Garbanzos
- **Bacalao a la romana con limón**
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

9 Kkal 635 P. 37 Lip. 19 H.C. 83

- **Crema de calabacín**
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

16 Kkal 950 P. 31 Lip. 33 H.C. 133

- Coditos salteados con champiñón y bacón
- Filete de pollo empanado con chips
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

23 Kkal 1045 P. 43 Lip. 45 H.C. 122

- Arroz con tomate
- Alitas de pollo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

astelehena

astearta

asteazkena

osteguna

ostirala

5 Kkal 652 P. 24 Lip. 22 K.H. 93

- Zerba eta ziazerba purea**
- Oilasko xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

12 Kkal 868 P. 39 Lip. 22 K.H. 118

- Makarroiak napolitar erara
- Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

19 Kkal 920 P. 39 Lip. 24 K.H. 136

- Indaba gorriak
- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

26 Kkal 684 P. 29 Lip. 28 K.H. 82

- Hegazti zopa fideoekin
- Behiki hamburgesa laban eginda ziza-saltsan patatekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta/esnekia

lunes

6 Kkal 867 P. 27 Lip. 27 K.H. 133

- Arroza muskuiluekin
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

13 Kkal 780 P. 30 Lip. 21 K.H. 117

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta

20 Kkal 893 P. 43 Lip. 32 K.H. 107

- Kodito salteatuak barregorri eta hirugiharrarekin
- Legatza saltsa amerikarrean
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

27 Kkal 780 P. 52 Lip. 19 K.H. 102

- Dilistak
- Bakailaoa saltsa berdean**
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

martes

7 Kkal 865 P. 40 Lip. 27 K.H. 118

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

14 Kkal 749 P. 39 Lip. 21 K.H. 98

- Patatak errioxar erara**
- Legatza xerra proventzar erara letxugarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

21 Kkal 723 P. 21 Lip. 30 K.H. 93

- Barazki menestra
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
arroza + haragia + fruta/esnekia

28 Kkal 847 P. 45 Lip. 22 K.H. 124

- Hiru gutziarri arroza
- Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

miércoles

1 Kkal 805 P. 24 Lip. 41 K.H. 87

- Leka sueztituak
- Oilasko nuggetak letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

8 Kkal 816 P. 46 Lip. 22 K.H. 110

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

15 Kkal 826 P. 59 Lip. 21 K.H. 104

- Dilistak arrozarekin
- Indoiilar erregosia barazkiekin
- Arrautzesnea
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta

22 Kkal 841 P. 66 Lip. 22 K.H. 94

- Patatak saltsa berdean**
- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta

29

2 Kkal 882 P. 37 Lip. 31 K.H. 117

- Garbantzuak
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
zopa + haragia + fruta/esnekia

9 Kkal 732 P. 25 Lip. 24 K.H. 104

- Porrusalda**
- %100 txahal hamburgesa jardinera saltsan
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

16 Kkal 627 P. 19 Lip. 17 K.H. 102

- Kalabaza eta azenario krema**
- Atunezko kaneloi gainerreak
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
arroza + hegaztia + fruta/esnekia

23 Kkal 980 P. 43 Lip. 31 K.H. 139

- Arroza tomatearekin
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip patatekin
- Fruta**
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

30

viernes

1 Kkal 805 P. 24 Lip. 41 H.C. 87

- Vainas rehogadas
- Nuggets de pollo con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta

8 Kkal 816 P. 46 Lip. 22 H.C. 110

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Bacalao a la romana con limón**
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

15 Kkal 826 P. 59 Lip. 21 H.C. 104

- Lentejas con arroz
- Estofado de pavo con verduras
- Natillas
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta

22 Kkal 841 P. 66 Lip. 22 H.C. 94

- Patatas en salsa verde**
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
sopa + huevo + fruta

29

2 Kkal 882 P. 37 Lip. 31 H.C. 117

- Garbanzos
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
sopa + carne + fruta/lácteo

9 Kkal 732 P. 25 Lip. 24 H.C. 104

- Porrusalda**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

16 Kkal 627 P. 19 Lip. 17 H.C. 102

- Crema de calabaza y zanahoria**
- Canelones de atún gratinados
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
arroz + ave + fruta/lácteo

23 Kkal 980 P. 43 Lip. 31 H.C. 139

- Arroz con tomate
- Lomo adobado de cerdo empanado con chips
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

30

5 Kkal 652 P. 24 Lip. 22 H.C. 93

- Puré de acelgas y espinacas**
- Filete de pollo empanado con ensalada liz
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

12 Kkal 868 P. 39 Lip. 27 H.C. 118

- Macarrones napolitana
- Filete de guiarra de cerdo empanado con ensalada liz
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

19 Kkal 920 P. 39 Lip. 24 H.C. 136

- Alubias rojas
- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

26 Kkal 684 P. 29 Lip. 28 H.C. 82

- Sopa de ave con fideos
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa de setas con patatas
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
patata + pescado + fruta/lácteo

6 Kkal 867 P. 27 Lip. 27 H.C. 133

- Arroz con mejillones
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

13 Kkal 780 P. 30 Lip. 21 H.C. 117

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
patata + pescado + fruta

20 Kkal 893 P. 43 Lip. 32 H.C. 107

- Coditos salteados con champiñón y bacón
- Merluza en salsa americana
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

27 Kkal 780 P. 52 Lip. 19 H.C. 102

- Lentejas
- Bacalao en salsa verde**
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

7 Kkal 865 P. 40 Lip. 27 H.C. 118

- Alubias blancas con chorizo
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

14 Kkal 749 P. 39 Lip. 21 H.C. 98

- Patatas a la riojana**
- Filete de merluza a la provenzal con lechuga
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

21 Kkal 723 P. 21 Lip. 30 H.C. 93

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
arroz + carne + fruta/lácteo

28 Kkal 847 P. 45 Lip. 22 H.C. 124

- Arroz tres delicias
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta**
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo



Kode Konpromisua

Kode programak gure ingurunea, gure nortasuna, kultura eta tradizioak etorkizuneko belaunaldientzat babestea dauka helburu. Horretarako, zentzuz eta arduraz darabiltzagu geure tokiko baliabideak, eta geure lehen sektorea zein nekazaritzako elikagaigintza sustatzen ditugu.

Koderen bidez, zentzuzko tokiko garapena sustatzen da, aurrerapen global jasangarria lortzeko asmoz.

Sinbolo hau ikusiko duzu menuetan:



Kode Konpromisuan, tokiko ekonomia sustatzeko programan, kontuan hartutako produktuak

Compromiso Kode

Kode es un programa centrado en la preservación de nuestro entorno, nuestra identidad, cultura y tradiciones para las generaciones futuras gracias a un empleo racional y responsable de los recursos locales, apoyando nuestro sector primario y nuestra industria agroalimentaria.

Con Kode se impulsa un desarrollo local racional con el objetivo de lograr un progreso global sostenible.

En los menús verás este símbolo:



Productos incluidos en el Compromiso Kode, programa de impulso de la economía local

**BENETAN
TOKIAN
TOKIKOAK
REALMENTE
LOCALES**

www.compromisokode.com

www.zaindu!
zaitez! .com

Salud y
nutrición
a tu alcance



Osasuna
eta nutrizioa
zure esku

www.zainduzaitez.com

Revista on line
reconocida por
Innobasque
con el galardón
Gosasun



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

● NOTICIAS EN NUESTRA WEB

● GURE WEB ORRIKO ALBISTEAK



Zatoz gure sukaldaritzaz ezagutzera / Ven a visitar nuestra cocina

Tel.: 94 452 38 00

Oharra:

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferantzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik. Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharrezana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharrezko nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jardueraren fisiko edo beste hainbat faktorearen 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 12-14 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 cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea · 48100 Mungia (Bizkaia)

www.gastronomiabaska.com