

Uste baino zenbait
urrats haratago

Unos pasos más allá
de lo que esperas

3. Hiruhilabeteko menuak

Menús 3^{er} trimestre



curso
2016
2017
ikasturtea



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

3 Kkal 855 P. 30 Lip. 25 K.H. 125

Marmitakoa

- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta/esnekia

10 Kkal 840 P. 30 Lip. 20 K.H. 136

- Dilistak txorizoarekin
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + hegaztia + fruta/esnekia

17

24 Kkal 657 P. 44 Lip. 20 K.H. 78

- **Barazki purea**
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

4 Kkal 893 P. 42 Lip. 16 K.H. 146

- Indaba gorriak
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
barzkiak + arraina + fruta

11 Kkal 737 P. 45 Lip. 29 K.H. 76

Kalabaza eta azenario krema

- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arraina + fruta

18 Kkal 904 P. 29 Lip. 25 K.H. 139

- **Patata saltsa berdean**
- San Jakobo liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

25 Kkal 780 P. 32 Lip. 22 K.H. 113

- Dilistak arrozarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

5 Kkal 627 P. 39 Lip. 19 K.H. 78

- Hizki zopa
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arrautza + fruta/esnekia

12 Kkal 847 P. 46 Lip. 22 K.H. 117

- Makarroiak tomatearekin
- **Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin**
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

19 Kkal 827 P. 55 Lip. 18 K.H. 112

- Garbantzuak
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta/esnekia

26 Kkal 850 P. 44 Lip. 22 K.H. 120

- Espagetiak napolitar erara
 - **Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia

6 Kkal 896 P. 45 Lip. 27 K.H. 121

- Paella
- Legatza menier saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

13

20 Kkal 869 P. 32 Lip. 42 K.H. 88

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Entsalada mistoa
- %100 txahal hanburgesa jardiner saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

27 Kkal 936 P. 41 Lip. 33 K.H. 119

- Indaba zuriak
 - Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
 - Actimel
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

7 Kkal 675 P. 19 Lip. 29 K.H. 87

- Leka sueztituak
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + haragia + fruta/esnekia

14

21 Kkal 946 P. 25 Lip. 37 K.H. 138

- Arroz tomatearekin
- **Legatz medailoiak saltsa berdean**
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

28 Kkal 667 P. 34 Lip. 27 K.H. 75

- Hegazti zopa fideoekin
 - Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

3 Kcal 855 P. 30 Lip. 25 H.C. 125

Marmitako

- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

10 Kcal 840 P. 30 Lip. 20 H.C. 136

- Lentejas con chorizo
- Empanadillas de atún con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + ave + fruta/lácteo

17

24 Kcal 657 P. 44 Lip. 20 H.C. 78

Puré de verdura

- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

4 Kcal 893 P. 42 Lip. 16 H.C. 146

- Alubias rojas
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadrado
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta

11 Kcal 737 P. 45 Lip. 29 H.C. 76

Crema de calabaza y zanahoria

- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
arroz + pescado + fruta

18 Kcal 904 P. 29 Lip. 25 H.C. 139

- **Patatas en salsa verde**
- San Jacobo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

25 Kcal 780 P. 32 Lip. 22 H.C. 113

- Lentejas con arroz
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

5 Kcal 627 P. 39 Lip. 19 H.C. 78

- Sopa de letras
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
patata + huevo + fruta/lácteo

12 Kcal 847 P. 46 Lip. 22 H.C. 117

- Macarrones con tomate
- **Bacalao a la romana con ensalada liz**
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

19 Kcal 827 P. 55 Lip. 18 H.C. 112

- Garbanzos
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + huevo + fruta/lácteo

26 Kcal 850 P. 44 Lip. 22 H.C. 120

- Espagueti napolitana
- **Bacalao a la romana con limón**
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

6 Kcal 896 P. 45 Lip. 27 H.C. 121

- Paella
- Merluza en salsa meniere
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

13

20 Kcal 869 P. 32 Lip. 42 H.C. 88

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Ensalada mixta
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardiner
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta

27 Kcal 936 P. 41 Lip. 33 H.C. 119

- Alubias blancas
 - Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
 - Actimel
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

7 Kcal 675 P. 19 Lip. 29 H.C. 87

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + carne + fruta/lácteo

14

21 Kcal 946 P. 25 Lip. 37 H.C. 138

- Arroz con tomate
- **Medallones de merluza en salsa verde**
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

28 Kcal 667 P. 34 Lip. 27 H.C. 75

- Sopa de ave con fideos
 - Filete de guiarra de cerdo empanado con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

2 Kkal 893 P. 29 Lip. 27 K.H. 137

3 Kkal 873 P. 26 Lip. 34 K.H. 115

4 Kkal 901 P. 52 Lip. 28 K.H. 104

5 Kkal 831 P. 23 Lip. 41 K.H. 96

- Hiru gutziako arrosa
- Patata tortila letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Patatak errioxar erara**
- Oilasko nuggetak liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

- Garbantuak
- Legatz xerra birrineztatua maionesarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Kalabazin krema**
- Behiki albondigak jardineria saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

aukerako afaria
orekia + hegatzia + fruta/esnekia

8 Kkal 741 P. 19 Lip. 37 K.H. 83

9 Kkal 847 P. 36 Lip. 33 K.H. 106

10 Kkal 789 P. 65 Lip. 27 K.H. 73

11 Kkal 889 P. 33 Lip. 20 K.H. 144

12 Kkal 893 P. 29 Lip. 30 K.H. 133

- Dilistak
- Legatz medailoiak saltsa berdean**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Arrain zopa euriarekin
- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin
- Fruta
- Ogia

- Indaba gorriak
- Atun enpanadillak liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

- Arrosa tomatearekin
- %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

aukerako afaria
patata + arrautza + fruta/esnekia

aukerako afaria
entsalada + hegatzia + fruta

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

15 Kkal 879 P. 43 Lip. 27 K.H. 116

16 Kkal 891 P. 53 Lip. 23 K.H. 115

17 Kkal 850 P. 28 Lip. 25 K.H. 126

18 Kkal 925 P. 49 Lip. 29 K.H. 122

19 Kkal 765 P. 41 Lip. 27 K.H. 90

- Garbantuak
- Legatza menier saltsan
- Arrautzesnea
- Ogia

- Sepia marmita**
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

- Arrosa saltxitxa eta txorizoarekin
- Bakailoa saltsa berdean**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Kalabaza eta azenario krema**
- Entsalada mistoa
- Oilasko bularkiak saltsa horixkan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + hegatzia + fruta

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

22 Kkal 839 P. 28 Lip. 27 K.H. 123

23 Kkal 784 P. 61 Lip. 19 K.H. 94

24 Kkal 706 P. 29 Lip. 31 K.H. 79

25 Kkal 912 P. 42 Lip. 31 K.H. 114

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

- Dilistak
- Indoiilar erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Barazki menestra
- Behiki hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Fruta
- Ogia

- Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin
- Legatza saltsa amerikarrean
- Banilla budina
- Ogia

- Indaba zuriak
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

aukerako afaria
entsalada + hegatzia + fruta/esnekia

29 Kkal 597 P. 36 Lip. 16 K.H. 80

30 Kkal 857 P. 58 Lip. 20 K.H. 110

31 Kkal 849 P. 25 Lip. 33 K.H. 114

- Garbantuak
- Oilasko bularkiak barregorri saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

- Patatak saltsa berdean**
- Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

aukerako afaria
arrosa + arraina + fruta/esnekia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2 Kcal 893 P. 29 Lip. 27 H.C. 137

3 Kcal 873 P. 26 Lip. 34 H.C. 115

4 Kcal 901 P. 52 Lip. 28 H.C. 104

5 Kcal 831 P. 23 Lip. 41 H.C. 96

- Arroz tres delicias
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Patatas a la riojana**
- Nuggets de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Filete de merluza empanado con mahonesa
- Yogurt sabores
- Pan

- Crema de calabacín
- Albóndigas de vacuno a la jardineria
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

cena recomendada
pasta + ave + fruta/lácteo

8 Kcal 741 P. 19 Lip. 37 H.C. 83

9 Kcal 847 P. 36 Lip. 33 H.C. 106

10 Kcal 789 P. 65 Lip. 27 H.C. 73

11 Kcal 889 P. 33 Lip. 20 H.C. 144

12 Kcal 893 P. 29 Lip. 30 H.C. 133

- Lentejas
- Medallones de merluza en salsa verde**
- Yogurt sabores
- Pan

- Sopa de pescado con lluvia
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Arroz con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardineria
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + ave + fruta/lácteo

cena recomendada
patata + huevo + fruta/lácteo

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

15 Kcal 879 P. 43 Lip. 27 H.C. 116

16 Kcal 891 P. 53 Lip. 23 H.C. 115

17 Kcal 850 P. 28 Lip. 25 H.C. 126

18 Kcal 925 P. 49 Lip. 29 H.C. 122

19 Kcal 765 P. 41 Lip. 27 H.C. 90

- Garbanzos
- Merluza en salsa meniere
- Natillas
- Pan

- Marmita de sepia**
- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta
- Pan

- Arroz con salchichas y chorizo
- Bacalao en salsa verde**
- Yogurt sabores
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria**
- Ensalada mixta
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + ave + fruta

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

22 Kcal 839 P. 28 Lip. 27 H.C. 123

23 Kcal 784 P. 61 Lip. 19 H.C. 94

24 Kcal 706 P. 29 Lip. 31 H.C. 79

25 Kcal 912 P. 42 Lip. 31 H.C. 114

26 Kcal 797 P. 33 Lip. 20 H.C. 122

- Lentejas
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

- Menestra de verduras
- Hamburguesa de vacuno al horno con tomate y pimientos
- Fruta
- Pan

- Espirales salteados con champiñón y bacón
- Merluza en salsa americana
- Flan vainilla
- Pan

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

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
verdura + carne + fruta

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

29 Kcal 597 P. 36 Lip. 16 H.C. 80

30 Kcal 857 P. 58 Lip. 20 H.C. 110

31 Kcal 849 P. 25 Lip. 33 H.C. 114

- Garbanzos
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Yogurt sabores
- Pan

- Patatas en salsa verde**
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + huevo + fruta

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

cena recomendada
arroz + pescado + fruta/lácteo

astehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

5 Kkal 1048 P. 48 Lip. 47 K.H. 114

- Arroza muskuiuekin
 - Oilasko hegotxoak letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

12 Kkal 711 P. 45 Lip. 15 K.H. 99

- ⊕ **Porusalda**
 - Indioilar erregosia saltsa horixkan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

19 Kkal 860 P. 39 Lip. 14 K.H. 148

- Indaba zuriak
 - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekien
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

26 Kkal 881 P. 33 Lip. 30 K.H. 121

- Makarroiak tomatearekin
 - %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

lunes

6 Kkal 808 P. 55 Lip. 18 K.H. 108

- Indaba gorriak
 - ⊕ **Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
 - Azukredun jogurt naturala
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + haragia + fruta

13 Kkal 851 P. 35 Lip. 31 K.H. 107

- Dilistak
 - Patata eta txorizo tortila letxugarekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

20 Kkal 834 P. 41 Lip. 26 K.H. 108

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
 - Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

27 Kkal 906 P. 56 Lip. 27 K.H. 110

- Garbantzuak
 - ⊕ **Bakailaoa erromatar erara maionesarekin**
 - Banilla budina
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

martes

7 Kkal 949 P. 31 Lip. 31 K.H. 134

- Kodito salteatuak barrerogorri eta hirugihararekin
 - Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

14 Kkal 950 P. 43 Lip. 40 K.H. 103

- ⊕ **Kalabazin krema**
 - Oreki entsalada
 - Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip patatekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
patata + arrautza + fruta/esnekia

21 Kkal 720 P. 20 Lip. 34 K.H. 90

- ⊕ **Barazki purea**
 - ⊕ **Legatz medailoiak saltsa berdean**
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
orekia + haragia + fruta/esnekia

28 Kkal 723 P. 62 Lip. 25 K.H. 65

- Entsalada mistoa
 - Oilasko iztar errea barrerogorri, azenario eta patatekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

miércoles

1 Kkal 902 P. 38 Lip. 37 K.H. 105

- Dilistak
 - Behiki albondigak jardineria saltsan
 - Actimel
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

8 Kkal 768 P. 24 Lip. 42 K.H. 79

- Leka suezituak
 - ⊕ **Legatz medailoiak saltsa berdean**
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
arroz + arrautza + fruta

15 Kkal 792 P. 49 Lip. 17 K.H. 108

- Garbantzuak
 - Legatz xerra erromatar erara limoiarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + hegatzia + fruta/esnekia

22 Kkal 951 P. 25 Lip. 25 K.H. 160

- Hiru gutziako arroz
 - Atun empanadillak liz entsaladarekin
 - Azukredun jogurt naturala
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

29 Kkal 782 P. 35 Lip. 22 K.H. 111

- Dilistak
 - Patata tortila letxugarekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + hegatzia + fruta

jueves

2 Kkal 846 P. 42 Lip. 23 K.H. 122

- Paella
 - Legatz xerra proventzar erara letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

9 Kkal 670 P. 21 Lip. 26 K.H. 90

- Hegazti zopa fideoekin
 - Patata tortila letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegatzia + fruta/esnekia

16 Kkal 1098 P. 28 Lip. 35 K.H. 172

- Arroza tomatearekin
 - Gastroki saltxitxa ogitartekoa
 - Postre gozoa
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta

23 Kkal 697 P. 41 Lip. 24 K.H. 83

- Hizki zopa
 - Oilasko bularkiak barrerogorri saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
patata + arrautza + fruta/esnekia

30 Kkal 721 P. 23 Lip. 32 K.H. 87

- ⊕ **Zerba eta ziazerba purea**
 - Frankfurt saltxitxak tomate eta patata frijietuekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
arroz + arraina + fruta/esnekia

viernes

1 Kkal 902 P. 38 Lip. 37 H.C. 105

- Lentejas
 - Albóndigas de vacuno a la jardineria
 - Actimel
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta

8 Kkal 768 P. 24 Lip. 42 H.C. 79

- Vainas rehogadas
 - ⊕ **Medallones de merluza en salsa verde**
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
arroz + huevo + fruta

15 Kkal 792 P. 49 Lip. 17 H.C. 108

- Garbanzos
 - Filete de merluza a la romana con limón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
sopa + ave + fruta/lácteo

22 Kkal 951 P. 25 Lip. 25 H.C. 160

- Arroz tres delicias
 - Empanadillas de atún con ensalada liz
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta

29 Kkal 782 P. 35 Lip. 22 H.C. 111

- Lentejas
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + ave + fruta

2 Kkal 846 P. 42 Lip. 23 H.C. 122

- Paella
 - Filete de merluza a la provenzal con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

9 Kkal 670 P. 21 Lip. 26 H.C. 90

- Sopa de ave con fideos
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

16 Kkal 1098 P. 28 Lip. 35 H.C. 172

- Arroz con tomate
 - Perrito caliente Gastroki
 - Postre dulce
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta

23 Kkal 697 P. 41 Lip. 24 H.C. 83

- Sopa de letras
 - Pechugas de pollo en salsa de champiñón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
patata + huevo + fruta/lácteo

30 Kkal 721 P. 23 Lip. 32 H.C. 87

- ⊕ **Puré de acelgas y espinacas**
 - Salchichas Frankfurt con tomate y patatas fritas
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta/lácteo

5 Kcal 1048 P. 48 Lip. 47 H.C. 114

- Arroz con mejillones
 - Alitas de pollo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

12 Kcal 711 P. 45 Lip. 15 H.C. 99

- ⊕ **Porusalda**
 - Estofado de pavo en salsa rubia
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

19 Kcal 860 P. 39 Lip. 14 H.C. 148

- Alubias blancas
 - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

26 Kcal 881 P. 33 Lip. 30 H.C. 121

- Macarrones con tomate
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardineria
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

6 Kcal 808 P. 55 Lip. 18 H.C. 108

- Alubias rojas
 - ⊕ **Bacalao a la romana con limón**
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
sopa + carne + fruta

13 Kcal 851 P. 35 Lip. 31 H.C. 107

- Lentejas
 - Tortilla de patata y chorizo con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
verdura + carne + fruta

20 Kcal 834 P. 41 Lip. 26 H.C. 108

- Tallarines salteados al estilo oriental
 - Filete de guierra de cerdo empanado con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

27 Kcal 906 P. 56 Lip. 27 H.C. 110

- Garbanzos
 - ⊕ **Bacalao a la romana con mahonesa**
 - Flan vainilla
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta

7 Kcal 949 P. 31 Lip. 31 H.C. 134

- Coditos salteados con champiñón y bacón
 - Croquetas con jamón York y ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

14 Kcal 950 P. 43 Lip. 40 H.C. 103

- ⊕ **Crema de calabacín**
 - Ensalada con pasta
 - Lomo adobado de cerdo empanado con chips
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
patata + huevo + fruta/lácteo

21 Kcal 720 P. 20 Lip. 34 H.C. 90

- ⊕ **Puré de verdura**
 - ⊕ **Medallones de merluza en salsa verde**
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + ave + fruta/lácteo

28 Kcal 723 P. 62 Lip. 25 H.C. 65

- Ensalada mixta
 - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
sopa + 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.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 sukaldaritza 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 beharizan nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduerara fisiko edo beste hainbat faktoreren 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