

Uste baino zenbait
urrats haratago

Unos pasos más allá
de lo que esperas

2. Hiruhilabeteko menuak

Menús 2º trimestre



curso
2016
2017
ikasturtea



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

2 Kkal 917 P. 38 Lip. 28 K.H. 132

- Arroza tomatearekin
- Legatza saltsa amerikarrean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

9 Kkal 866 P. 35 Lip. 31 K.H. 115

- Dilistak arrozarekin
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

23 Kkal 789 P. 42 Lip. 22 K.H. 108

- Makarroiak karbonara saltsan
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

3 Kkal 852 P. 26 Lip. 42 K.H. 92

- Barazki menestra
- Oilasko nuggetak letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arrautza + fruta

10 Kkal 830 P. 27 Lip. 28 K.H. 116

- **Porrusalda**
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
- Arratzesnea
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

17 Kkal 938 P. 37 Lip. 22 K.H. 144

- Garbantzuak txorizoarekin
- Atun enpanadilla leiz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + hegaztia + fruta

24 Kkal 982 P. 61 Lip. 35 K.H. 106

- Indaba gorriak
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Greziar jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

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

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

aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta

4 Kkal 786 P. 41 Lip. 30 K.H. 89

- Hizki zopa
- Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

11 Kkal 906 P. 27 Lip. 39 K.H. 118

- Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin
- **Legatz medalloiak saltsa berdean**
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

25 Kkal 650 P. 33 Lip. 26 K.H. 72

- Leka suezituak
- Legatz xerra proventzar erara letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + haragia + fruta/esnekia

5 Kkal 828 P. 36 Lip. 22 K.H. 120

- Indaba zuriak
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

12 Kkal 743 P. 63 Lip. 23 K.H. 72

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta

19 Kkal 714 P. 47 Lip. 25 K.H. 74

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

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

26 Kkal 713 P. 32 Lip. 22 K.H. 96

- **Patatak saltsa berdean**
- Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

6

- Paella
- **Bakailoa erromatar erara letxugarekin**
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

13 Kkal 841 P. 46 Lip. 22 K.H. 122

- Paella
- **Bakailoa erromatar erara letxugarekin**
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

20 Kkal 655 P. 18 Lip. 23 K.H. 95

- **Barazki purrea**
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arraina + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2 Kcal 917 P. 38 Lip. 28 H.C. 132

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

9 Kcal 866 P. 35 Lip. 31 H.C. 115

- Lentejas con arroz
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

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

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

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

23 Kcal 789 P. 42 Lip. 22 H.C. 108

- Macarrones carbonara
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

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

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

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

3 Kcal 852 P. 26 Lip. 42 H.C. 92

- Menestra de verduras
- Nuggets de pollo con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
pasta + huevo + fruta

10 Kcal 830 P. 27 Lip. 28 H.C. 116

- **Porrusalda**
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Natillas
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

17 Kcal 938 P. 37 Lip. 22 H.C. 144

- Garbanzos con chorizo
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
sopa + ave + fruta

24 Kcal 982 P. 61 Lip. 35 H.C. 106

- Alubias rojas
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt griego
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

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

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

cena recomendada
sopa + huevo + fruta

4 Kcal 786 P. 41 Lip. 30 H.C. 89

- Sopa de letras
- Lomo fresco de cerdo empanado con chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

11 Kcal 906 P. 27 Lip. 39 H.C. 118

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

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

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

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

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

25 Kcal 650 P. 33 Lip. 26 H.C. 72

- Vainas rehogadas
- Filete de merluza a la provenzal con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + carne + fruta/lácteo

5 Kcal 828 P. 36 Lip. 22 H.C. 120

- Alubias blancas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

12 Kcal 743 P. 63 Lip. 23 H.C. 72

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta

19 Kcal 714 P. 47 Lip. 25 H.C. 74

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

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

26 Kcal 713 P. 32 Lip. 22 H.C. 96

- **Patatas en salsa verde**
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

6

- Paella
- **Bacalao a la romana con lechuga**
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

13 Kcal 841 P. 46 Lip. 22 H.C. 122

- Paella
- **Bacalao a la romana con lechuga**
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

20 Kcal 655 P. 18 Lip. 23 H.C. 95

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

cena recomendada
arroz + pescado + fruta/lácteo

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

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

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

6 Kkal 873 P. 46 Lip. 23 K.H. 129

- Hiru gutziako arroza
- Oilasko bularkiak barregarri saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

13 Kkal 808 P. 28 Lip. 18 K.H. 136

- Dilistak
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegazia + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

27 Kkal 804 P. 27 Lip. 36 K.H. 94

- Hizki zopa
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

7 Kkal 797 P. 45 Lip. 24 K.H. 101

- Patatak errioxar erara**
- Bakailaoa saltsa berdean**
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

14 Kkal 870 P. 33 Lip. 30 K.H. 109

- Kodito salteatuak barregarri eta hirugiharrarekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

21 Kkal 872 P. 42 Lip. 29 K.H. 107

- Barazki oreki salteatua
- Legatza menier saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

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

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

aukerako afaria
barazkiak + hegazia + fruta

1 Kkal 935 P. 42 Lip. 31 K.H. 126

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Legatza saltsa amerikarrean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

8 Kkal 1001 P. 35 Lip. 30 K.H. 144

- Espagetiak bolognar erara
- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegazia + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
zopa + haragia + fruta/esnekia

22 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

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

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

aukerako afaria
patata + arraina + fruta

9 Kkal 890 P. 42 Lip. 16 K.H. 146

- Indaba zuriak
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata fritituekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta

16 Kkal 826 P. 28 Lip. 39 K.H. 91

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

aukerako afaria
patata + arraina + fruta

23 Kkal 667 P. 20 Lip. 25 K.H. 90

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

aukerako afaria
orekia + haragia + fruta

3 Kkal 708 P. 50 Lip. 11 K.H. 101

- Garbantzuak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegazia + fruta/esnekia

10 Kkal 633 P. 36 Lip. 19 K.H. 82

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

aukerako afaria
arroz + arrautza + fruta/esnekia

17 Kkal 922 P. 67 Lip. 38 K.H. 79

- Arrain zopa euriarekin
- Oilasko iztza errea txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

24 Kkal 989 P. 39 Lip. 42 K.H. 120

- Arroz tomatearekin
- Oilasko hegotoxak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6 Kcal 873 P. 46 Lip. 23 H.C. 129

- Arroz tres delicias
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

13 Kcal 808 P. 28 Lip. 18 H.C. 136

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

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

20 Kcal 733 P. 38 Lip. 22 H.C. 97

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

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

27 Kcal 804 P. 27 Lip. 36 H.C. 94

- Sopa de letras
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

7 Kcal 797 P. 45 Lip. 24 H.C. 101

- Patatas a la riojana**
- Bacalao en salsa verde**
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

14 Kcal 870 P. 33 Lip. 33 H.C. 109

- Coditos salteados con champiñón y bacón
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

21 Kcal 872 P. 42 Lip. 29 H.C. 107

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

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

28 Kcal 757 P. 53 Lip. 18 H.C. 97

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

cena recomendada
verdura + ave + fruta

1 Kcal 935 P. 42 Lip. 31 H.C. 126

- Arroz con salchichas y chorizo
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

8 Kcal 1001 P. 35 Lip. 30 H.C. 144

- Espaguetis boloñesa
- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

15 Kcal 882 P. 37 Lip. 31 H.C. 117

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

cena recomendada
sopa + carne + fruta/lácteo

22 Kcal 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

2 Kcal 685 P. 23 Lip. 31 H.C. 79

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

cena recomendada
patata + pescado + fruta

9 Kcal 890 P. 42 Lip. 16 H.C. 146

- Alubias blancas
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta

16 Kcal 826 P. 28 Lip. 39 H.C. 91

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

cena recomendada
patata + pescado + fruta

23 Kcal 667 P. 20 Lip. 25 H.C. 90

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

cena recomendada
pasta + carne + fruta

3 Kcal 708 P. 50 Lip. 11 H.C. 101

- Garbanzos
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

10 Kcal 633 P. 36 Lip. 19 H.C. 82

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

cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

17 Kcal 922 P. 67 Lip. 38 H.C. 79

- Sopa de pescado con lluvia
- Muslo de pollo asado con chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

24 Kcal 989 P. 39 Lip. 42 H.C. 120

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

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

astelehena

astearte

asteazkena

osteguna

ostirala

6 Kkal 670 P. 39 Lip. 25 K.H. 76

- +** **Zerba eta ziazerba purea**
- Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

13 Kkal 896 P. 41 Lip. 30 K.H. 123

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

20 Kkal 868 P. 35 Lip. 24 K.H. 128

- Dilistak arrozarekin
- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta/esnekia

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

- Hegazti zopa fideoekin
- Behiki hanburgesa laban eginda ziza-saltsan patata frijituekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

14 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
barazkiak + arraina + fruta

21 Kkal 893 P. 49 Lip. 26 K.H. 115

- Espagetiak tomatearekin
- **Bakailaoa saltsa berdean**
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

28 Kkal 867 P. 50 Lip. 24 K.H. 113

- Indaba zuriak
- Legatza saltsa amerikarrean
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

1 Kkal 862 P. 40 Lip. 26 K.H. 124

- Paella
- Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

8 Kkal 842 P. 42 Lip. 26 K.H. 113

- Indaba zuriak txorizoarekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

15 Kkal 696 P. 34 Lip. 18 K.H. 97

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

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
arroz + hegaztia + fruta/esnekia

29 Kkal 842 P. 45 Lip. 20 K.H. 127

- Hiru gutuziako arroz
- Oilasko bularki saltsa horixkan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

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

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

aukerako afaria
patata + arrautza + fruta

9 Kkal 903 P. 30 Lip. 37 K.H. 118

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- **Legatz medailoiak saltsa berdean**
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

16 Kkal 894 P. 65 Lip. 21 K.H. 111

- Garbantzuak
- Indioliar erregosia barazkiekin
- Arrautzesnea
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + fruta

23 Kkal 919 P. 79 Lip. 21 K.H. 105

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

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

30 Kkal 688 P. 21 Lip. 25 K.H. 94

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

aukerako afaria
orekia + haragia + fruta

3 Kkal 708 P. 50 Lip. 11 K.H. 101

- Garbantzuak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + haragia + fruta/esnekia

10 Kkal 847 P. 25 Lip. 32 K.H. 116

- **Porrusalda**
- Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + hegaztia + fruta/esnekia

17 Kkal 628 P. 19 Lip. 17 K.H. 103

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

aukerako afaria
orekia + arrautza + fruta/esnekia

24 Kkal 708 P. 42 Lip. 17 K.H. 97

- **Patatak erioxar erara**
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

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

- Garbantzuak
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + hegaztia + fruta/esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6 Kcal 670 P. 39 Lip. 25 H.C. 76

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

13 Kcal 896 P. 41 Lip. 30 H.C. 123

- Arroz con salchichas y chorizo
- Filete de guiarrá de cerdo empanado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

20 Kcal 868 P. 35 Lip. 24 H.C. 128

- Lentejas con arroz
- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta/lácteo

27 Kcal 684 P. 29 Lip. 28 H.C. 82

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

cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

7 Kcal 867 P. 27 Lip. 27 H.C. 133

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

cena recomendada
verdura + carne + fruta

14 Kcal 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 cuadradas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta

21 Kcal 893 P. 49 Lip. 26 H.C. 115

- Espaguetis con tomate
- **Bacalao en salsa verde**
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

28 Kcal 867 P. 50 Lip. 24 H.C. 113

- Alubias blancas
- Merluza en salsa americana
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

8 Kcal 842 P. 42 Lip. 26 H.C. 113

- Alubias blancas con chorizo
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

15 Kcal 696 P. 34 Lip. 18 H.C. 97

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

cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

22 Kcal 723 P. 21 Lip. 30 H.C. 93

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

cena recomendada
arroz + ave + fruta/lácteo

29 Kcal 842 P. 45 Lip. 20 H.C. 127

- Arroz tres delicias
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

9 Kcal 903 P. 30 Lip. 37 H.C. 118

- Tallarines salteados al estilo oriental
- **Medallones de merluza en salsa verde**
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

16 Kcal 894 P. 65 Lip. 21 H.C. 111

- Garbanzos
- Estofado de pavo con verduras
- Natillas
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + fruta

23 Kcal 919 P. 79 Lip. 21 H.C. 105

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

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

30 Kcal 688 P. 21 Lip. 25 H.C. 94

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

cena recomendada
pasta + carne + fruta

10 Kcal 847 P. 25 Lip. 32 H.C. 116

- **Porrusalda**
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + ave + fruta/lácteo

17 Kcal 628 P. 19 Lip. 17 H.C. 103

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

cena recomendada
pasta + huevo + fruta/lácteo

24 Kcal 708 P. 42 Lip. 17 H.C. 97

- **Patatas a la riojana**
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

31 Kcal 873 P. 31 Lip. 18 H.C. 145

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


cena recomendada
sopa + ave + 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

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 sukaldaritza ezagutzera/ Ven a visitar nuestra cocina

Tel.: 94 452 38 00

Oharra:

Eskeinikatu 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 beharizana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharizana nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera 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