



iraila septiembre



astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes



01 Kal. 883 H.K. 119 Lip. 39 P. 19

- PORRUSALDA
- SAN JAKOBOA
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- FRUTA

- PORRUSALDA
- SAN JACOBO
- PATATAS CHIPS
- FRUTA

02 Kal. 910 H.K. 121 Lip. 33 P. 40

- ARROZA TOMATEAREKIN
- ABADIRA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- ABADEJO A LA ROMANA
- LECHUGA
- YOGUR

05 Kal. 666 H.K. 68 Lip. 26 P. 43

- HEGAZTI ETA ELTZOKO ZOPA IZARREKIN
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- NATURAL JOGURTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- LOMO ADOBADO EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR NATURAL

06 Kal. 843 H.K. 112 Lip. 38 P. 18

- BARAZKI PUREA
- KROKETAK
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- CROQUETAS
- LECHUGA
- FRUTA

07 Kal. 720 H.K. 99 Lip. 16 P. 49

- TXITXIRIOAK
- INDIOILAR GISATUA
- BARAZKITXOAK
- FRUTA

- GARBANZOS
- GUISADO DE PAVO
- VERDURITAS
- FRUTA

08 Kal. 914 H.K. 113 Lip. 40 P. 33

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA

09 Kal. 815 H.K. 107 Lip. 28 P. 39

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- PATATA TORTILA
- TOMATE SALTSA
- JOGURTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- TORTILLA DE PATATAS
- SALSA DE TOMATE
- YOGUR

12 Kal. 765 H.K. 93 Lip. 31 P. 33

- KALABAZIN PUREA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- BARAZKITXOAK
- JOGURTA

- PURE DE CALABACIN
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
- VERDURITAS
- YOGUR

13 Kal. 865 H.K. 95 Lip. 29 P. 62

- DILISTAK
- TXERRIA TXINGARRETAN ERREA
- PATATA KARRATUAK
- AKTIMELA

- LENTEJAS
- BRASEADO DE CERDO
- PATATA CUADRADA
- ACTIMEL

14 Kal. 733 H.K. 94 Lip. 27 P. 35

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- LEGATZ SOLOMOA LABEAN
- PIPER BERDEA
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- LOMO DE MERLUZA AL HORNO
- PIMIENTO VERDE
- FRUTA

15 Kal. 843 H.K. 92 Lip. 38 P. 37

- BABARRUN NABARRAK
- PATATA TORTILA
- URAZA
- GAZTATXOA

- ALUBIAS PINTAS
- TORTILLA DE PATATAS
- LECHUGA
- QUESITO

16 Kal. 865 H.K. 119 Lip. 27 P. 44

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

19 Kal. 833 H.K. 107 Lip. 35 P. 28

- LEKAK PATATEKIN
- ATUN ENPANADILLAK
- URDAIAZPIKO EGOSIA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- JAMON YORK
- FRUTA

20 Kal. 816 H.K. 124 Lip. 18 P. 47

- ARROZA TOMATEAREKIN
- TXAHAL GISATUA
- BARAZKITXOAK
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- GUISADO DE TERNERA
- VERDURITAS
- YOGUR

21 Kal. 934 H.K. 114 Lip. 35 P. 47

- TXITXIRIOAK
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- FRUTA

- GARBANZOS
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- PATATAS CHIPS
- FRUTA

22 Kal. 815 H.K. 126 Lip. 26 P. 25

- BARAZKI PUREA
- MAKARROIAK NAPOLIAR ERARA
- IZOZKIA ONTZIAN

- PURE DE VERDURAS
- MACARRONES NAPOLITANA
- VASITO DE HELADO

23 Kal. 910 H.K. 107 Lip. 24 P. 73

- BABARRUN ZURIAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

26 Kal. 857 H.K. 118 Lip. 32 P. 31

- PAELLA MISTOA
- FRANKFURT SALTXTITXA
- KETCHUPA
- FRUTA

- PAELLA MIXTA
- SALCHICHAS FRANKFURT
- KETCHUP
- FRUTA

27 Kal. 751 H.K. 92 Lip. 28 P. 40

- DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- JOGURTA

- LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- YOGUR

28 Kal. 728 H.K. 79 Lip. 31 P. 37

- ESPINAKAK PATATEKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- IJITO BESOA

- ESPINACAS CON PATATAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- BRAZO GITANO

29 Kal. 859 H.K. 111 Lip. 32 P. 37

- MAKARROIAK TXORIZOAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CHORIZO
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

30 Kal. 957 H.K. 104 Lip. 47 P. 36

- KALABAZIN PUREA
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- FILETE DE PERNIL EMPANADO
- PATATAS CHIPS
- FRUTA

*Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta. erreferentziatzen 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 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, jarduera 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 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diana 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.