

IRAILA SEPTIEMBRE

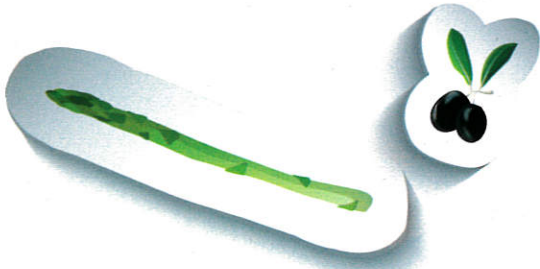
astelehena Lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

ostesuna jueves

ostirala viernes



01 Kal. 962 H.K. 118 Lip. 41 P. 35

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- HANBURGESAK
- SALTSAN PATATEKIN
- MERTXIKA
- ALMIBARREAN

- ESPIRALES CON TOMATE
- HAMBURGUESAS EN SALSA CON PATATAS
- MELOCOTON EN ALMIBAR

04 Kal. 760 H.K. 124 Lip. 19 P. 31

- BARAZKI PAELLA
- LEGATZ ERDIALDEAK
- SALSA BERDEAN
- ILARRAK
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- CENTROS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
- GUI SANTES
- FRUTA

05 Kal. 901 H.K. 111 Lip. 44 P. 22

- ESPINAKAK PATATEKIN
- KROKETAK
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- JOGURTA

- ESPINACAS CON PATATAS
- CROQUETAS
- PATATAS CHIPS
- YOGUR

06 Kal. 865 H.K. 111 Lip. 33 P. 38

- DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN
- PATATA TORTILA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

07 Kal. 757 H.K. 82 Lip. 31 P. 41

- AZENARIO PUREA
- SOLOMO RAGOUTA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA

- PURE DE ZANAHORIA
- RAGOUT DE LOMO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA

08 Kal. 886 H.K. 114 Lip. 35 P. 35

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA
- ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- BANILLAZKO NATILLAK

- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- NATILLA DE VAINILLA

11 Kal. 803 H.K. 89 Lip. 35 P. 37

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA

12 Kal. 834 H.K. 106 Lip. 39 P. 19

- LEKAK PATATEKIN
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

13 Kal. 894 H.K. 116 Lip. 32 P. 43

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- TXAHAL XERRA OGI
- ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- AKTIMELA

- ESPIRALES CON TOMATE
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- ACTIMEL

14 Kal. 956 H.K. 111 Lip. 27 P. 73

- BABARRUN NABARRAK
- BAKAILAOA ERROIXAKO ERARA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- BACALAO A LA RIOJANA
- FRUTA

15 Kal. 703 H.K. 89 Lip. 23 P. 39

- PATATAK ERROIXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

18 Kal. 754 H.K. 76 Lip. 37 P. 32

- ENTSALADA FRANTSESA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN PATATEKIN
- JOGURTA

- ENSALADA FRANCESA
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
- YOGUR

19 Kal. 826 H.K. 127 Lip. 26 P. 30

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- FRUTA

20 Kal. 764 H.K. 81 Lip. 34 P. 39

- DILISTAK
- FRANKFURT SALTXTITXA
- KETCHUPA
- GAZTATXOA

- LENTEJAS
- SALCHICHAS
- FRANKFURT
- KETCHUP
- QUESITO

21 Kal. 793 H.K. 89 Lip. 38 P. 28

- BARAZKI MENESTRA
- PATATA TORTILA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATAS
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

22 Kal. 810 H.K. 98 Lip. 27 P. 49

- BABARRUN ZURIAK
- OILASKO XERRA OGI
- ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

25 Kal. 767 H.K. 79 Lip. 35 P. 39

- LEKAK PATATEKIN
- SOLOMO ONTZUTUA OGI
- ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- LOMO ADOBADO EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

26 Kal. 885 H.K. 113 Lip. 37 P. 30

- TXITXIRIOAK
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- IZOZKIA ONTZIAN

- GARBANZOS
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- VASITO DE HELADO

27 Kal. 881 H.K. 120 Lip. 31 P. 37

- KIRIBILAK TOMATE ETA
- GAZTAREKIN
- LEGATZ SOLOMOA LABEAN
- PANADERA PATATA
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO
- LOMO DE MERLUZA AL HORNO
- PATATA PANADERA
- FRUTA

28 Kal. 895 H.K. 112 Lip. 38 P. 32

- OILASKO PAELLA
- HANBURGESAK
- SALTSAN PIPER
- GORRIEKIN
- FRUTA

- PAELLA DE POLLO
- HAMBURGUESAS EN SALSA CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

29 Kal. 708 H.K. 92 Lip. 18 P. 50

- DILISTAK
- INDIOLAR GISATUA
- BARRENGORRIAK
- FRUTA

- LENTEJAS
- GUI SADO DE PAVO
- CHAMPIÑONES
- FRUTA

*Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude onartuta. erreferentziatzen 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 urte bitarteko haurrek Egundean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren 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 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.