

astelehena

3 Kkal. 822 ♦ P. 55
Lip. 25 ♦ K.H. 101

- Zopa
- Sajoniako solomoa Piper gorriekin
- Yogurra

asteartea

4 Kkal. 831 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ K.H. 107

- Indaba zuriak
- Atun tortilla Entsaladarekin
- Fruta

asteazkena

5 Kkal. 709 ♦ P. 28
Lip. 25 ♦ K.H. 98

- Arroza Tomatearekin
- Legatza Entsaladarekin
- Fruta

osteguna

6 Kkal. 702 ♦ P. 44
Lip. 24 ♦ K.H. 83

- Lekak patatekin
- Txahal erredondo Txanpiñoiekin
- Flana

ostirala

7 Kkal. 881 ♦ P. 56
Lip. 20 ♦ K.H. 128

- Dilistak
- Atuna tomatearekin
- Fruta

10 Kkal. 832 ♦ P. 28
Lip. 13 ♦ K.H. 136

- Barazki krema Pikatosteekin
- Hanburgesa Ketchuprekin
- Fruta

11 Kkal. 809 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ K.H. 100

- Indaba gorriak Barazkiekin
- Txorizozko tortilla Entsaladarekin
- Yogurra

12

- Jaia

13 Kkal. 803 ♦ P. 45
Lip. 30 ♦ K.H. 94

- Patatak
- Fletana Mahonesarekin
- Fruta

14 Kkal. 938 ♦ P. 55
Lip. 30 ♦ K.H. 119

- Garbantzuak barazkiekin
- Txahal eskaloepa Jardinera erara
- Yogurra

17 Kkal. 893 ♦ P. 30
Lip. 36 ♦ K.H. 119

- Marmitakoa
- San jakoboa Entsaladarekin
- Fruta

18 Kkal. 734 ♦ P. 49
Lip. 14 ♦ K.H. 111

- Dilistak
- Makailoa errioxar erara
- Fruta

19 Kkal. 660 ♦ P. 28
Lip. 27 ♦ K.H. 80

- Barazki menestra
- Arraultz frijituak Tomatearekin
- Yogurra

20 Kkal. 639 ♦ P. 34
Lip. 25 ♦ K.H. 73

- Rabioliak tomatearekin
- Txahalkia saltsan Barazkiekin
- Fruta

21 Kkal. 733 ♦ P. 44
Lip. 21 ♦ K.H. 98

- Indaba zuriak
- Oilasko izterra Bere zukan entsaladarekin
- Actimel^a

24 Kkal. 790 ♦ P. 25
Lip. 35 ♦ K.H. 80

- Espinakak patatekin
- Albondigak saltsan
- Fruta

25

- Jaia

26 Kkal. 891 ♦ P. 42
Lip. 39 ♦ K.H. 99

- Makarroiak
- Legatza entsaladarekin
- Gazta eta irasagarra

27 Kkal. 850 ♦ P. 50
Lip. 22 ♦ K.H. 120

- Indaba gorriak
- Txahalkia saltsan Txanpiñoiekin
- Fruta

28 Kkal. 851 ♦ P. 43
Lip. 31 ♦ K.H. 107

- Zopa
- Arraina Txip patatekin
- Yogurra

31 Kkal. 755 ♦ P. 24
Lip. 31 ♦ K.H. 103

- Lekak
- Kroketak Entsaladarekin
- Natillak

lunes

3 Kkal. 822 ♦ P. 55
Lip. 25 ♦ H.C. 101

- Sopa picadillo c/fideos
- Lomo sajonia plancha con pimientos rojos
- Yogur

martes

4 Kkal. 831 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ H.C. 107

- Alubias blancas con calabaza
- Tortilla de atún con ensalada
- Fruta

miércoles

5 Kkal. 709 ♦ P. 28
Lip. 25 ♦ H.C. 98

- Arroz con tomate
- Fte merluza a la romana con ensalada
- Fruta

jueves

6 Kkal. 702 ♦ P. 44
Lip. 24 ♦ H.C. 83

- Vainas con patatas
- Redondo de ternera con champiñones
- Flan

viernes

7 Kkal. 881 ♦ P. 56
Lip. 20 ♦ H.C. 128

- Lentejas con arroz
- Fte atún con tomate
- Fruta

10 Kkal. 832 ♦ P. 28
Lip. 13 ♦ H.C. 136

- Crema de hortalizas con picatostes
- Hamburguesa al vapor con ketchup
- Fruta

11 Kkal. 809 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ H.C. 100

- Alubias rojas con verduras
- Tortilla francesa con chorizo y ensalada
- Yogur

12

- Fiesta

13 Kkal. 803 ♦ P. 45
Lip. 30 ♦ H.C. 94

- Patatas guisadas
- Fte fletán con mahonesa
- Fruta

14 Kkal. 938 ♦ P. 55
Lip. 30 ♦ H.C. 119

- Garbanzos con verduras
- Escalope ternera con jardinera
- Yogur

17 Kkal. 893 ♦ P. 30
Lip. 36 ♦ H.C. 119

- Marmitako
- San jacob con ensalada
- Fruta

18 Kkal. 734 ♦ P. 49
Lip. 14 ♦ H.C. 111

- Lentejas estofadas
- Bacalao a la riojana
- Fruta

19 Kkal. 660 ♦ P. 28
Lip. 27 ♦ H.C. 80

- Menestra de verduras
- Huevos fritos con tomate
- Yogur

20 Kkal. 639 ♦ P. 34
Lip. 25 ♦ H.C. 73

- Raviolis c/ tomate
- Ternera asada en salsa c/verduras
- Fruta

21 Kkal. 733 ♦ P. 44
Lip. 21 ♦ H.C. 98

- Alubias blancas con calabaza
- Muslo de pollo en su jugo con ensalada
- Actimel

24 Kkal. 790 ♦ P. 25
Lip. 35 ♦ H.C. 80

- Espinacas c/patatas
- Albóndigas en salsa
- Fruta

25

- Fiesta

26 Kkal. 891 ♦ P. 42
Lip. 39 ♦ H.C. 99

- Macarrones gratinados
- Fte. Merluza con ensalada
- Quesito y membrillo

27 Kkal. 850 ♦ P. 50
Lip. 22 ♦ H.C. 120

- Alubias rojas estofadas
- Ternera salsa con champiñones
- Fruta

28 Kkal. 851 ♦ P. 43
Lip. 31 ♦ H.C. 107

- Sopa de icadillo
- Fte. Pescado fresco con patatas chip
- Yogur

31 Kkal. 755 ♦ P. 24
Lip. 31 ♦ H.C. 103

- Vainas casera
- Croquetas con ensalada
- Natillas

***Oharra:** Nutrizio-balorapenaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabehekoak dira, iturri bibliografikoak oinarritutako hartuta; erreferentziatuta, 12-14 urteko adin-taldea hartu da. Eskolako menuak energia behar guztiaren %30-35 eman beharko lieke haurrei. 12-14 urteko adin-talde batek egunean gutxi gorabehera behar duen energia 2500 kcal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzaren nutrizio-beharrak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuk kontuan hartuta.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

- Jaia

2

Kkal. 747 ♦ P. 31
Lip. 32 ♦ K.H. 90

- Arroza tomatearekin
- Limanda Mahonesarekin
- Fruta

3

Kkal. 789 ♦ P. 39
Lip. 25 ♦ K.H. 108

- Dilistak
- Arraultz frijituak Patatekin
- Fruta

4

Kkal. 928 ♦ P. 53
Lip. 33 ♦ K.H. 111

- Espagetiak italiar erara
- Txahalkia Entsaladarekin
- Yogurra

7

Kkal. 801 ♦ P. 27
Lip. 16 ♦ K.H. 123

- Espinakak patatekin
- Hanburgesa Piper gorriekin
- Fruta

8

Kkal. 761 ♦ P. 41
Lip. 23 ♦ K.H. 103

- Patatak
- Fletana Entsaladarekin
- Yogurra

9

Kkal. 874 ♦ P. 47
Lip. 24 ♦ K.H. 124

- Indaba gorriak
- York urdaiazpikoa Txip patatekin
- Fruta

10

Kkal. 709 ♦ P. 37
Lip. 25 ♦ K.H. 89

- Arroza tomatearekin
- Bakailoa Entsaladarekin
- Natillak

11

Kkal. 824 ♦ P. 54
Lip. 24 ♦ K.H. 104

- Zopa eta garbantzuak
- Txahalkia
- Fruta urazukretan

14

Kkal. 919 ♦ P. 45
Lip. 32 ♦ K.H. 120

- Tortelliniak tomatearekin
- Legatza Entsaladarekin
- Yogurra

15

Kkal. 781 ♦ P. 48
Lip. 22 ♦ K.H. 104

- Marmitakoa
- Solomoa Piper gorriekin
- Fruta

16

Kkal. 821 ♦ P. 50
Lip. 22 ♦ K.H. 112

- Dilistak barazkiekin
- Txahalkia Barazkiekin
- Fruta

17

Kkal. 798 ♦ P. 29
Lip. 44 ♦ K.H. 76

- Barazki menestra
- Oilasko saltxitxak Entsaladarekin
- Yogurra

18

Kkal. 870 ♦ P. 38
Lip. 33 ♦ K.H. 112

- Indaba zuriak
- Arraultz frijituak Patatekin
- Fruta

21

Kkal. 868 ♦ P. 30
Lip. 40 ♦ K.H. 84

- Paella
- Albondigak saltsan
- Yogurra

22

Kkal. 769 ♦ P. 39
Lip. 21 ♦ K.H. 113

- Garbantzuak
- Tilapia Tomatearekin
- Fruta

23

Kkal. 683 ♦ P. 38
Lip. 25 ♦ K.H. 82

- Barazki krema
- Txahal eskalopea Entsaladarekin
- Flana

24

Kkal. 701 ♦ P. 41
Lip. 15 ♦ K.H. 107

- Indaba gorriak
- Oilasko izterra Bere zukuran
- Fruta

25

Kkal. 810 ♦ P. 38
Lip. 23 ♦ K.H. 118

- Espagetiak tomatearekin
- Limanda entsaladarekin
- Fruta

28

Kkal. 855 ♦ P. 34
Lip. 24 ♦ K.H. 134

- Dilistak
- Kroketak Entsaladarekin
- Fruta

29

Kkal. 740 ♦ P. 43
Lip. 22 ♦ K.H. 98

- Kalabazin krema
- Pikatosteekin
- Petxuga Piper gorriekin
- Yogurra

30

Kkal. 829 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ K.H. 107

- Indaba zuriak
- Atun tortilla Entsaladarekin
- Fruta

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

- Fiesta

2

Kkal. 747 ♦ P. 31
Lip. 32 ♦ H.C. 90

- Arroz c/tomate
- Fte. Limanda c/mahonesa
- Fruta

3

Kkal. 789 ♦ P. 39
Lip. 25 ♦ H.C. 108

- Lentejas estofadas
- Huevos fritos con patatas fritas
- Fruta

4

Kkal. 928 ♦ P. 53
Lip. 33 ♦ H.C. 111

- Espaguetis italiana
- Fte ternera con ensalada
- Yogur

7

Kkal. 801 ♦ P. 27
Lip. 16 ♦ H.C. 123

- Espinacas con patatas
- Hamburguesa al vapor c/ptos rojos
- Fruta

8

Kkal. 761 ♦ P. 41
Lip. 23 ♦ H.C. 103

- Patatas guisadas
- Fte. Fletán romana c/ ensalada
- Fruta

9

Kkal. 874 ♦ P. 47
Lip. 24 ♦ H.C. 124

- Alubias rojas con puerros
- Jamon york c/patatas chip
- Fruta

10

Kkal. 709 ♦ P. 37
Lip. 25 ♦ H.C. 89

- Arroz con tomate
- Fte bacalao c/ensalada
- Natillas

11

Kkal. 824 ♦ P. 54
Lip. 24 ♦ H.C. 104

- Sopa de cocido con garbanzos
- Guisado de ternera
- Fruta almibar

14

Kkal. 919 ♦ P. 45
Lip. 32 ♦ H.C. 120

- Tortelini con tomate
- Fte.Merluza horno c/ensalada
- Yogur

15

Kkal. 781 ♦ P. 48
Lip. 22 ♦ H.C. 104

- Marmitako
- Lomo c/pimientos rojos
- Fruta

16

Kkal. 821 ♦ P. 50
Lip. 22 ♦ H.C. 112

- Lentejas con verduras
- Ternera asada c/verduras
- Fruta

17

Kkal. 798 ♦ P. 29
Lip. 44 ♦ H.C. 76

- Menestra de verduras
- Salchichas frescas de pollo Con ensalada
- Yogur

18

Kkal. 870 ♦ P. 38
Lip. 33 ♦ H.C. 112

- Alubias blancas con calabaza
- Huevos fritos c/patatas fritas
- Fruta

21

Kkal. 868 ♦ P. 30
Lip. 40 ♦ H.C. 84

- Paella
- Albondigas en salsa c/ champiñones
- Yogur

22

Kkal. 769 ♦ P. 39
Lip. 21 ♦ H.C. 113

- Cocido de garbanzos
- Tilapia con tomate
- Fruta

23

Kkal. 683 ♦ P. 38
Lip. 25 ♦ H.C. 82

- Crema de verduras
- Escalope de ternera c/ ensalada
- Flan

24

Kkal. 701 ♦ P. 41
Lip. 15 ♦ H.C. 107

- Alubias rojas con puerros
- Muslo pollo horno en su jugo
- Fruta

25

Kkal. 810 ♦ P. 38
Lip. 23 ♦ H.C. 118

- Spaguetis con tomate
- Fte limanda c/ensalada
- Fruta

28

Kkal. 855 ♦ P. 34
Lip. 24 ♦ H.C. 134

- Lentejas estofadas
- Croquetas con ensalada
- Fruta

29

Kkal. 740 ♦ P. 43
Lip. 22 ♦ H.C. 98

- Crema de calabacin c/ picatostes
- Pechuga c/salsa de pimientos
- Yogur

30

Kkal. 829 ♦ P. 41
Lip. 30 ♦ H.C. 107

- Alubias blancas c/verduras
- Tortilla francesa c/ atún y ensalada
- Fruta

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			1 Kkal. 944 ♦ P. 56 Lip. 34 ♦ K.H. 111	2 Kkal. 680 ♦ P. 27 Lip. 31 ♦ K.H. 79
			<ul style="list-style-type: none"> • Makarroiak • Txahal zankarra Txanpiñoekin • Yogurra 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekak • Legatza Mahonesarekin • Fruta
5 Kkal. 957 ♦ P. 46 Lip. 38 ♦ K.H. 114	6	7 Kkal. 801 ♦ P. 25 Lip. 38 ♦ K.H. 76	8	9 Kkal. 878 ♦ P. 43 Lip. 30 ♦ K.H. 115
<ul style="list-style-type: none"> • Paella • York urdaiazpiko tortilla entsaladarekin • Yogurra 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaia 	<ul style="list-style-type: none"> • Zopa arrozarekin • Albondigak Txanpiñoekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaia 	<ul style="list-style-type: none"> • Karakoliloak Italiar erara • Legatza Entsaladarekin • Actimela
12 Kkal. 890 ♦ P. 40 Lip. 33 ♦ K.H. 115	13 Kkal. 706 ♦ P. 50 Lip. 13 ♦ K.H. 101	14 Kkal. 729 ♦ P. 46 Lip. 20 ♦ K.H. 98	15 Kkal. 921 ♦ P. 49 Lip. 34 ♦ K.H. 113	16 Kkal. 870 ♦ P. 25 Lip. 42 ♦ K.H. 102
<ul style="list-style-type: none"> • Dilistak • Arraultz frijituak Patatekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazki krema Pikatosteekin • Indioilarra Saltsan • Fruta urazukretan 	<ul style="list-style-type: none"> • Indaba zuriak • Limanda Entsaladarekin • Actimela 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata errioxar erara • Txahal eskalopea Saltsan entsaladarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella • Saltxitxak Ketchuprekin • Fruta
19 Kkal. 760 ♦ P. 26 Lip. 15 ♦ K.H. 114	20 Kkal. 645 ♦ P. 30 Lip. 25 ♦ K.H. 80	21 Kkal. 887 ♦ P. 60 Lip. 24 ♦ K.H. 114	22 Kkal. 973 ♦ P. 33 Lip. 39 ♦ K.H. 130	23 Kkal. 798 ♦ P. 34 Lip. 38 ♦ K.H. 86
<ul style="list-style-type: none"> • Barazki menestra • Hanburgesa Piper gorriekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Rabioliak Tomatearekin • Legatza Entsaladarekin • Flana 	<ul style="list-style-type: none"> • Porrusalda • Txahal gisatua Jardinera erara • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbantzuak • Nuggetak Entsaladarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroza tomatearekin • Fletana Entsaladarekin • Gabonetako postrea
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> • Gabon zoriontzuak 				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Kkal. 944 ♦ P. 56 Lip. 34 ♦ H.C. 111	2 Kkal. 680 ♦ P. 27 Lip. 31 ♦ H.C. 79
			<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones c/chorizo • Zancarrón de ternera c/ champis • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Vainas a la casera • Fte merluza c/mahonesa • Fruta
5 Kkal. 957 ♦ P. 46 Lip. 38 ♦ H.C. 114	6	7 Kkal. 801 ♦ P. 25 Lip. 38 ♦ H.C. 76	8	9 Kkal. 878 ♦ P. 43 Lip. 30 ♦ H.C. 115
<ul style="list-style-type: none"> • Paella • Tortilla francesa c/ jamón york y ensalada • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado c/arroz • Albóndigas c/ champiñones • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Caracolillos italiana • Filete merluza con ensalada • Actimel
12 Kkal. 890 ♦ P. 40 Lip. 33 ♦ H.C. 115	13 Kkal. 706 ♦ P. 50 Lip. 13 ♦ H.C. 101	14 Kkal. 729 ♦ P. 46 Lip. 20 ♦ H.C. 98	15 Kkal. 921 ♦ P. 49 Lip. 34 ♦ H.C. 113	16 Kkal. 870 ♦ P. 25 Lip. 42 ♦ H.C. 102
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Huevos fritos c/patatas fritas • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de hortalizas con picatostes • Estofado pavo agridulce • Fruta en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas con calabaza • Fte limanda c/ ensalada • Actimel 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas riojanas • Escalope de ternera c/salsa anacardos y ensalada • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella mixta con gambas • Frankfurt c/ketchup • Fruta
19 Kkal. 760 ♦ P. 26 Lip. 15 ♦ H.C. 114	20 Kkal. 645 ♦ P. 30 Lip. 25 ♦ H.C. 80	21 Kkal. 887 ♦ P. 60 Lip. 24 ♦ H.C. 114	22 Kkal. 973 ♦ P. 33 Lip. 39 ♦ H.C. 130	23 Kkal. 798 ♦ P. 34 Lip. 38 ♦ H.C. 86
<ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras • Hamburguesa al vapor con ptos rojos • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Raviolis con tomate • Merluza salsa verde • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Porrusalda navideña c/bacalao • Guisado de ternera con jardinera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido garbanzos • Nuggetes c/ensalada • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Fletán romana con ensalada • Postre navideño
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> • Felices fiestas 				

**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 necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2.500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores*