



# iraila septiembre



## astelehena lunes

## asteartea martes

## asteazkena miércoles

## osteguna jueves

## ostirala viernes

**03** Kal. 882 H.K. 124 Lip. 34 P. 23

- PATATAK SALTSA BERDEAN
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- JOGURTA

- PATATAS EN SALSA VERDE
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- YOGUR

**10** Kal. 782 H.K. 94 Lip. 35 P. 26

- KALABAZIN PUREA
- ALBONDIGAK SALTSAN AZENARIOEKIN
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS
- FRUTA

**17** Kal. 743 H.K. 88 Lip. 33 P. 25

- BARAZKI MENESTRA
- HANBURGESAK SALTSAN PATATEKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- HAMBURGUESAS EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA

**24** Kal. 804 H.K. 103 Lip. 38 P. 18

- LEKAK PATATEKIN
- KROKETAK
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- CROQUETAS
- LECHUGA
- FRUTA

**04** Kal. 765 H.K. 96 Lip. 28 P. 38

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- LEGATZ SOLOMOA LABEAN
- MAIONESA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- LOMO DE MERLUZA AL HORNO
- MAHONESA
- FRUTA

**11** Kal. 739 H.K. 88 Lip. 28 P. 40

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

**18** Kal. 862 H.K. 90 Lip. 40 P. 40

- TXITXIRIOAK
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- JOGURTA

- GARBANZOS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- YOGUR

**25** Kal. 725 H.K. 102 Lip. 19 P. 41

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- LEGATZ XERRA LABEAN PANADERA PATATEKIN
- JOGURTA

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA
- YOGUR

**05** Kal. 897 H.K. 101 Lip. 36 P. 47

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
- GAZTATXOA

- MACARRONES CON TOMATE
- RAGOUT DE LOMO CON VERDURITAS
- QUESITO

**12** Kal. 834 H.K. 86 Lip. 41 P. 37

- ARRAIN ZOPA IZARREKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- PATATAS CHIPS
- FRUTA

**19** Kal. 894 H.K. 140 Lip. 24 P. 38

- ARROZA TOMATEAREKIN
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIEKIN
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

**26** Kal. 740 H.K. 85 Lip. 30 P. 55

- AZALORE PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIEKIN
- FRUTA

- PURE DE COLIFLOR
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

**06** Kal. 857 H.K. 92 Lip. 30 P. 61

- PORRUSALDA
- BAKAILUA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- PORRUSALDA
- BACALAO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
- FRUTA

**13** Kal. 878 H.K. 91 Lip. 37 P. 51

- SOJA DILISTA ETA AZENARIOAREKIN
- HEGALABURRA FRESKOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- SOJA CON LENTEJAS Y ZANAHORIA
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- FRUTA

**20** Kal. 768 H.K. 98 Lip. 34 P. 31

- DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA
- TORTILLA DE PATATAS HORNEADA
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

**27** Kal. 825 H.K. 99 Lip. 27 P. 52

- TXITXIRIOAK
- SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- RAGOUT DE LOMO CON VERDURITAS
- FRUTA

**07** Kal. 790 H.K. 123 Lip. 22 P. 33

- ARROZA TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- YOGUR

**14** Kal. 801 H.K. 110 Lip. 23 P. 45

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- INDIOLAR GISATUA BARAZKITXOEKIN
- AKTIMELA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- GUI SADO DE PAVO CON VERDURITAS
- ACTIMEL

**21** Kal. 817 H.K. 97 Lip. 32 P. 38

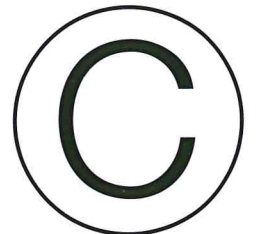
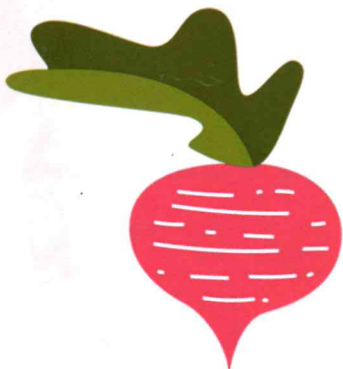
- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- INDIOLAR SALTXTXAK
- KETCHUPA
- JOGURTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- SALCHICHAS DE PAVO
- KETCHUP
- YOGUR

**28** Kal. 836 H.K. 111 Lip. 29 P. 39

- KIRIBILAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR



\*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-premia handiak edo txikiak izan daitezke sexuaren, iarduraren 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 u otros factores.