























Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

3 Cal. 815 H.C. 117 Lip. 26 P. 35 BARAZKI PAELLA  SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PIPER GORRIAK FRUTA OGIA	4 Cal. 901 H.C. 111 Lip. 44 P. 22 ESPINAKAK PATATEKIN KROKETAK • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) JOGURTA  OGIA	5 Cal. 828 H.C. 111 Lip. 28 P. 38 DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN  PATATA TORTILA • TOMATE SALTSA JOGURTA  OGIA	6 Cal. 814 H.C. 131 Lip. 26 P. 21 AZENARIO PUREA PASTA ENTSALADA OZPIN-OLIOAREKIN FRUTA OGIA 	7 Cal. 854 H.C. 107 Lip. 35 P. 35 MAKARROIAK TOMATEAREKIN LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • LIMOIA ETXEKO NATILLAK  OGIA
10 Cal. 997 H.C. 125 Lip. 42 P. 36 ARROZA TOMATEAREKIN  ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN IZOZIA ONTZIAN OGIA	11 Cal. 834 H.C. 106 Lip. 39 P. 19 LEKAK PATATEKIN ATUN ENPANADILLAK • URAZA  FRUTA OGIA	12 Cal. 815 H.C. 134 Lip. 24 P. 24 ESPIRALAK TOMATEAREKIN BARAZKI PUREA AKTIMELA OGIA 	13 Cal. 956 H.C. 111 Lip. 27 P. 73 BABARRUN NABARRAK BAKAILAOA ERRIOXAKO ERARA FRUTA OGIA	14 Cal. 688 H.C. 88 Lip. 22 P. 40 PATATAK ERRIOXAKO ERARA OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK JOGURTA  OGIA
17 Cal. 753 H.C. 79 Lip. 35 P. 33 ARRAIN ZOPA ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN PATATEKIN JOGURTA  OGIA	18 Cal. 748 H.C. 125 Lip. 23 P. 18 ARROZA TOMATEAREKIN  ENTSALADA MISTOA FRUTA OGIA 	19 Cal. 1048 H.C. 72 Lip. 66 P. 47 DILISTAK TXERRI SALTXTIXA FRESKOAK • KETCHUPA GAZTATXOA OGIA	20 Cal. 828 H.C. 94 Lip. 40 P. 28 BARAZKI PUREA PATATA TORTILA • TOMATE FRESKOA ETXEKO NATILLAK  OGIA	21 Cal. 810 H.C. 98 Lip. 27 P. 49 BABARRUN ZURIAK OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • URAZA  FRUTA OGIA
24 Cal. 777 H.C. 96 Lip. 28 P. 41 PATATAK SALTSA BERDEAN TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PIPER BERDEA JOGURTA  OGIA	25 Cal. 885 H.C. 113 Lip. 37 P. 30 TXITXIRIOAK SAN JAKOBOA • URAZA  IZOZIA ONTZIAN OGIA	26 Cal. 995 H.C. 133 Lip. 37 P. 41 KIRIBILAK TOMATE ETA GAZTAREKIN LEGATZ SOLOMOA LABEAN • PANADERA PATATA ETXEKO ARROZ ESNEA  OGIA	27 Cal. 925 H.C. 152 Lip. 26 P. 30 ILARRAK FRANTZIAR ERARA OILASKO PAELLA FRUTA OGIA 	28 Cal. 583 H.C. 77 Lip. 13 P. 43 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN INDIOLAR GISATUA • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA

Produkto lokala 

Lehengai ekologikoa 





















Sukaldean sukaldatuak 

Gantz saturatu gutxiko menua 

*Astean bi aldiz ogia integrala izango da 



*Oharra: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziatzat hartuta. Ikastolako menuak energia-behar guztien %30-35% inguru eman behar die hurrei. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jardueraren arabera.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 KCal. 815 H.C. 117 Lip. 26 P. 35 PAELLA VEGETAL  LOMO ADOBADO PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	4 KCal. 901 H.C. 111 Lip. 44 P. 22 ESPINACAS CON PATATAS CROQUETAS • PATATAS CHIPS YOGUR  PAN	5 KCal. 828 H.C. 111 Lip. 28 P. 38 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL  TORTILLA DE PATATAS • SALSA DE TOMATE YOGUR  PAN	6 KCal. 814 H.C. 131 Lip. 26 P. 21 PURE DE ZANAHORIA ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA FRUTA PAN 	7 KCal. 854 H.C. 107 Lip. 35 P. 35 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON NATILLA CASERA  PAN
10 KCal. 997 H.C. 125 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON TOMATE  ALBONDIGAS EN SALSAS CON PATATAS VASITO DE HELADO PAN	11 KCal. 834 H.C. 106 Lip. 39 P. 19 JUDIAS VERDES CON PATATAS EMPANADILLAS DE ATUN • LECHUGA  FRUTA PAN	12 KCal. 815 H.C. 134 Lip. 24 P. 24 ESPIRALES CON TOMATE PURE DE VERDURAS ACTIMEL PAN 	13 KCal. 956 H.C. 111 Lip. 27 P. 73 ALUBIAS PINTAS BACALAO A LA RIOJANA FRUTA PAN	14 KCal. 688 H.C. 88 Lip. 22 P. 40 PATATAS A LA RIOJANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES YOGUR  PAN
17 KCal. 753 H.C. 79 Lip. 35 P. 33 SOPA DE PESCADO FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSAS CON PATATAS YOGUR  PAN	18 KCal. 748 H.C. 125 Lip. 23 P. 18 ARROZ CON TOMATE  ENSALADA MIXTA FRUTA PAN 	19 KCal. 1048 H.C. 72 Lip. 66 P. 47 LENTEJAS SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS • KETCHUP QUESITO PAN	20 KCal. 828 H.C. 94 Lip. 40 P. 28 PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS • TOMATE FRESCO  NATILLA CASERA  PAN	21 KCal. 810 H.C. 98 Lip. 27 P. 49 ALUBIAS BLANCAS FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA  FRUTA PAN
24 KCal. 777 H.C. 96 Lip. 28 P. 41 PATATAS EN SALSAS VERDES LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • PIMIENTO VERDE YOGUR  PAN	25 KCal. 885 H.C. 113 Lip. 37 P. 30 GARBANOS SAN JACOBO  • LECHUGA VASITO DE HELADO PAN	26 KCal. 995 H.C. 133 Lip. 37 P. 41 CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO LOMO DE MERLUZA AL HORNO • PATATA PANADERA ARROZ CON LECHE CASERO  PAN	27 KCal. 925 H.C. 152 Lip. 26 P. 30 GUISANTES A LA FRANCESA PAELLA DE POLLO FRUTA PAN 	28 KCal. 583 H.C. 77 Lip. 13 P. 43 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS GUISADO DE PAVO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN

Producto local



Ingrediente ecológico



Plato casero



Menú bajo en grasas saturadas



*Dos veces a la semana habrá pan integral



*Nota: Los datos proporcionados a través de la valoración nutricional son orientativos y se basan en fuentes bibliográficas, refiriéndose a niños de 12 años de edad. El menú escolar debe proporcionar el 30-35% de la energía necesaria para los niños. Sin embargo, las necesidades nutricionales de cada persona pueden ser mayores o menores dependiendo del sexo y la actividad física..