



SEPTIEMBRE IRAILA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea



LUNES ASTELEHENA

MARTES ASTEARTEA

MIÉRCOLES ASTEAZKENA

JUEVES OSTEAGUNA

VIERNES OSTIRALA

02

03

04

05

06

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.

09

KCal. 528 H.C. 68 Lip. 22 P. 16

- CREMA DE BRÓCOLI
- TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN
- TOMATE FRESCO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BROKOLI KREMA
- PATATA ETA KALABAZA TORTILLA AUZOLAN
- TOMATE FRESKOIA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

10

KCal. 732 H.C. 104 Lip. 32 P. 33

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LIMÓN
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- ARROZA TOMATEAREKIN
- LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LIMOIA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

11

KCal. 656 H.C. 80 Lip. 22 P. 37

- ESTOFADO DE GARBANZOS CON BONIATO
- LOMO FRESCO EN SALSA DE PIMIENTO ASADO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- TXITXIRIOAK BATATAREKIN ERREGOSIAK
- SOLOMO FRESKOIA ERRETAKO PIPER SALTSAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

12

KCal. 684 H.C. 97 Lip. 23 P. 27

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN EGINA BARAZKITXOekin
- LETXUA MAHAI ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

13

KCal. 599 H.C. 85 Lip. 18 P. 26

- ENSALADA CON PATATA Y ATÚN
- LENTEJAS CASERAS
- YOGUR
- PAN MIFIBRA
- PATATA ENTSALADA HEGALUZEAREKIN
- ETXEKO DILISTAK
- JOGURTA
- MIFIBRA OGIA

16

KCal. 594 H.C. 79 Lip. 24 P. 18

- SOPA DE POLLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS
- CROQUETAS DE BACALAO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- YOGUR
- PAN MIFIBRA
- OILASKO ZOPA FIDEOEKIN EKOLOGIKOAK
- BAKAILAO KROKETAK
- LETXUA ETA OLIBAK
- JOGURTA
- MIFIBRA OGIA



17

KCal. 581 H.C. 62 Lip. 25 P. 28

- BORRAJA CON REFRITO
- LOMO FRESCO CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BORRAIA OLIO ERREAREKIN
- SOLOMO FRESKOIA TOMATEAREKIN
- LETXUA MAHAI ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

18

KCal. 668 H.C. 98 Lip. 20 P. 28

- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- POLLO GUISADO CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- ARROZA KURKUMA ETA BARAZKIEKIN
- OILASKO GISATUA PIPERREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

19

KCal. 574 H.C. 70 Lip. 16 P. 37

- PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES
- GUISADO DE TERNERA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BARAZKI PUREA PIKATOSTEEKIN
- TXAHALKI GISATUA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

20

KCal. 584 H.C. 82 Lip. 16 P. 31

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- POTXA MOTAKO BABARRUNAK
- LEGATZ XERRA TXIPIRON SALTSAN
- LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

23

KCal. 675 H.C. 101 Lip. 25 P. 18

- ENSALADA MIXTA
- CODITOS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- ENTSALADA MISTOA
- KODITOAK TOMATEAREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA



24

KCal. 767 H.C. 105 Lip. 30 P. 25

- ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- ARROZA LEKAK, PIPER ETA TXANPINOIEKIN
- LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

25

KCal. 653 H.C. 79 Lip. 18 P. 45

- ALUBIA PINTA
- FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BABARRUN GORRIAK
- OILASKO XERRA ARAN SALTSAN
- LETXUA MAHAI ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

26

KCal. 576 H.C. 71 Lip. 24 P. 19

- CREMA DE ZANAHORIA
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
- YOGUR
- PAN MIFIBRA
- AZENARIO KREMA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA
- LETXUA ETA ARTOA GOARNIZIOA
- JOGURTA
- MIFIBRA OGIA

27

KCal. 614 H.C. 81 Lip. 18 P. 35

- LENTEJAS PARDINAS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- PARDINA DILISTAK
- BAKAILAO AJOARRIEROIA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

30

KCal. 714 H.C. 89 Lip. 31 P. 19

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- SAN MARINO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- MAKARROI FRESKOIAK TOMATEAREKIN
- SAN MARINOIA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

eko



ECOLÓGICO EKOLOGIKOIA

MENÚ CARDIOSALUDABLE MENU KARDIOSASUNGARRIA



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 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 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.

Menu hauek Giza-Elikaduran eta Dietetikan trebatutako profesional batzuek berraztertu eta onartu dituzte. Menuak ura eta ogia barne hartzen ditu. Nutrizio kalibraketa 7 eta 12 urte bitarteko haurrei zerbitzatutako anoen dagokie. Jantokian ume txikiagoei eta handiagoei egokiago datozkien kantitateak zerbitzatzen dira, eta honek adin tarte bakoitzari dagokien kalibraketa aldatu egiten du, eta beren beharretara egokitu.