



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

972 Kcal. P.: 65 HC.: 81 L.: 39	4	1918 Kcal. P.: 43 HC.: 68 L.: 51	5	756 Kcal. P.: 54 HC.: 96 L.: 12	6	982 Kcal. P.: 48 HC.: 112 L.: 36	7	680 Kcal. P.: 48 HC.: 87 L.: 9	8
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN OILASKO ERREKIA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON VERDURA POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA PAN		KALABAZIN KREMA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		DILISTAK BARAZKIAREKIN ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON VERDURA ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS FRUTA PAN		ESPEGETIAK YORKEKIN MAKAILUA TOMATEAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA ESPAGUETIS CON YORK BACALAO CON TOMATE YOGUR SABORES PAN		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN FRUTA OGIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS FRUTA PAN	
642 Kcal. P.: 23 HC.: 62 L.: 31	11	858 Kcal. P.: 26 HC.: 83 L.: 45	12	835 Kcal. P.: 46 HC.: 90 L.: 28	13	1.060 Kcal. P.: 32 HC.: 127 L.: 46	14	831 Kcal. P.: 33 HC.: 72 L.: 44	15
BARAZKI MENESTRA LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN		AZALORE KREMA PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN BAINILLA BUDINA OGIA CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FLAN DE VAINILLA PAN		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON VERDURA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS FRUTA PAN		ARROZA TOMATEAREKIN AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA ARROZ CON TOMATE TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA YOGUR SABORES PAN		EURI ZOPA ETA ARRAULTZA ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA FRUTA OGIA SOPA DE LLUVIA Y HUEVO ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA PAN	
1.018 Kcal. P.: 21 HC.: 129 L.: 42	18	792 Kcal. P.: 36 HC.: 71 L.: 38	19	813 Kcal. P.: 34 HC.: 113 L.: 23	20	756 Kcal. P.: 40 HC.: 64 L.: 36	21	886 Kcal. P.: 44 HC.: 104 L.: 27	22
PATATAK ERRIOXAR ERAN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA PATATAS A LA RIOJANA EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA PAN		LEKAK PATATEKIN OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA VAINAS CON PATATAS PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON LECHUGA FRUTA PAN		TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN NATILLAK OGIA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE NATILLAS PAN		FIDEO ZOPA HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN FRUTA OGIA SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN		BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP YOGUR SABORES PAN	
838 Kcal. P.: 15 HC.: 87 L.: 45	25	878 Kcal. P.: 54 HC.: 99 L.: 25	26	778 Kcal. P.: 30 HC.: 59 L.: 45	27	739 Kcal. P.: 25 HC.: 101 L.: 25	28	926 Kcal. P.: 54 HC.: 63 L.: 50	29
AZENARIO KREMA URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA FRUTA PAN		DILISTAK BARAZKIAREKIN MAKAILUA PIPERREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA LENTEJAS CON VERDURA BACALAO CON PIMIENTOS YOGUR SABORES PAN		KUIA KREMA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE CALABAZA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN		ARROZA BARAZKIEKIN FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP FRUTA PAN		ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA ENSALADA VEGETAL VARIADA POLLO ASADO CON CHIPS YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN	

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrezko osoaren %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrezkoak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren fisikokoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.

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 puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.





lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
813 Kcal. P.: 37 HC.: 77 L.: 36	2	844 Kcal. P.: 42 HC.: 77 L.: 40	3	700 Kcal. P.: 33 HC.: 65 L.: 32	4	774 Kcal. P.: 46 HC.: 117 L.: 12	5	952 Kcal. P.: 44 HC.: 98 L.: 37	6
TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>GARBANZOS CON CHORIZO MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>		FIDEO ZOPA OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA 4 ESTACIONES YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>		AZALORE KREMA MAKAILUA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA <i>CREMA DE COLIFLOR BACALAO CON TOMATE FRUTA PAN</i>		ARROZA MARINEL ERARA ZEKOR ERREGOSIA PERRETXIKOEKIN FRUTA OGIA <i>ARROZ MARINERA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN</i>		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN</i>	
651 Kcal. P.: 39 HC.: 89 L.: 13	9	971 Kcal. P.: 33 HC.: 109 L.: 40	10	745 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 19	11	JAIEGUN/FESTIVO		883 Kcal. P.: 37 HC.: 70 L.: 49	13
PORRUSALDA SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN FRUTA OGIA <i>PORRUSALDA LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA PAN</i>		DILISTAK TXORIZOAREKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA FRUTA PAN</i>		TALLARINAK YORKEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>TALLARINES CON YORK MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>				ZIAZERBA KREMA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN NATILLAK OGIA <i>CREMA DE ESPINACAS FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES NATILLAS PAN</i>	
756 Kcal. P.: 45 HC.: 86 L.: 23	16	679 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 34	17	923 Kcal. P.: 53 HC.: 80 L.: 37	18	1.003 Kcal. P.: 41 HC.: 119 L.: 50	19	865 Kcal. P.: 42 HC.: 80 L.: 40	20
ILARRAK PATATEKIN MAKAILUA PIPERREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>GUISANTES CON PATATAS BACALAO CON PIMIENTOS YOGUR SABORES PAN</i>		KALABAZIN KREMA FRANKFURT SALTXTXAK LABEAN KETCHUPAREKIN FRUTA OGIA <i>CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP FRUTA PAN</i>		BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA FRUTA OGIA <i>ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN</i>		ESPAGETIAK BOLONIA ERAN AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>ESPAGUETIS BOLOGNESA TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN</i>		EURI ZOPA ETA ARRAULTZA SOLOMO FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>SOPA DE LLUVIA Y HUEVO LOMO FRESCO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>	
830 Kcal. P.: 36 HC.: 101 L.: 27	23	864 Kcal. P.: 38 HC.: 66 L.: 48	24	1.107 Kcal. P.: 38 HC.: 128 L.: 42	25	697 Kcal. P.: 47 HC.: 93 L.: 13	26	925 Kcal. P.: 25 HC.: 106 L.: 43	27
TXITXIRIOAK AZAREKIN PATATA ARRAUTZOPILA FRUTA OGIA <i>GARBANZOS CON BERZA TORTILLA DE PATATA FRUTA PAN</i>		BARAZKI PUREA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ YOGUR SABORES PAN</i>		PATATAK SALTS BERDEAN ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>		ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>	
957 Kcal. P.: 59 HC.: 86 L.: 40	30	802 Kcal. P.: 37 HC.: 82 L.: 32	31						
BARAZKI MENESTRA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN TXOKOLATEZKO NATILLAK OGIA <i>MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO CON CHIPS NATILLAS DE CHOCOLATE PAN</i>		DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>LENTEJAS CON VERDURA MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>							

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrian handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.
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 puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				JAIEGUN/FESTIVO					
				1		2		3	
				4		5		6	
				7		8		9	
				10		11		12	
				13		14		15	
				16		17		18	
				19		20		21	
				22		23		24	
				25		26		27	
				28		29		30	

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrianak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.

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 puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
								688 Kcal. P.: 33 HC.: 80 L.: 44	1
				JAIEGUN/FESTIVO				FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA FRUTA OGIA SOPA DE FIDEOS Y HUEVO ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA PAN	
989 Kcal. P.: 42 HC.: 105 L.: 41	4	870 Kcal. P.: 54 HC.: 78 L.: 35	5		6	970 Kcal. P.: 36 HC.: 128 L.: 33	7		8
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN PATATA ARAUTZOPILA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN		BARAZKI MENESTRA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN FRUTA OGIA MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA PAN				ARROZA TOMATEAREKIN MAKAILUA PIPERREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON TOMATE BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA PAN			
1.008 Kcal. P.: 35 HC.: 119 L.: 39	11	892 Kcal. P.: 40 HC.: 67 L.: 49	12	802 Kcal. P.: 34 HC.: 112 L.: 22	13	787 Kcal. P.: 31 HC.: 58 L.: 46	14	1.000 Kcal. P.: 44 HC.: 99 L.: 44	15
DILISTAK BARAZKIAREKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA LENTEJAS CON VERDURA CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		AZALORE KREMA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE COLIFLOR LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN		MAKARROIAK YORKAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN FRUTA OGIA MACARRONES CON YORK MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA PAN		KUIA KREMA HANBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON TOMATE FRUTA PAN		TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA GARBANZOS CON CHORIZO TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN	
696 Kcal. P.: 29 HC.: 83 L.: 25	18	704 Kcal. P.: 50 HC.: 83 L.: 14	19	964 Kcal. P.: 23 HC.: 110 L.: 44	20	842 Kcal. P.: 47 HC.: 90 L.: 27	21	1.060 Kcal. P.: 31 HC.: 115 L.: 53	22
PATATAK ZEKORRAREKIN FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN FRUTA OGIA PATATAS CON TERNERA SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP FRUTA PAN		DILISTAK TXORIZOAREKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON CHORIZO PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA PAN		LEKAK PATATEKIN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA VAINAS CON PATATAS EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ YOGUR SABORES PAN		BABARRUN PINTAK ODOLOSTEAREKIN ZEKOR XERRA ARAUTZAZTATUA PIPERREKIN FRUTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON MORCILLA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS FRUTA PAN		TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN POSTRE BEREZIA OGIA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA POSTRE ESPECIAL PAN	



NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian osoaren %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrian handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.
 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 puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.