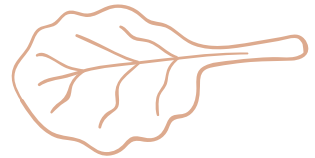


astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
1	2	3	4	
C	OPORRAK	OPORRAK	OPORRAK	OPORRAK
7 Kal. 741 H.K. 87 Lip. 30 P. 34	8 Kal. 799 H.K. 95 Lip. 31 P. 38	9 Kal. 872 H.K. 127 Lip. 23 P. 45	10 Kal. 804 H.K. 88 Lip. 33 P. 41	11 Kal. 812 H.K. 86 Lip. 36 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin Albondigak saltsan barazkitxoekin Bainillazko natilla 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun nabarrak Legatz xerra erromatar erara lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki paella Txahal zankarroia piperradarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Izokin-amuarrain freskoa labean maionesarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patata eta porruen purea Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta tomate freskoarekin Jogurta
14 Kal. 825 H.K. 104 Lip. 32 P. 36	15 Kal. 870 H.K. 108 Lip. 30 P. 47	16 Kal. 840 H.K. 121 Lip. 27 P. 33	17 Kal. 800 H.K. 104 Lip. 35 P. 18	18 Kal. 918 H.K. 110 Lip. 24 P. 72
<ul style="list-style-type: none"> Makarroi salteatuak barregorri eta kalabazinarekin Oilasko izter errea urazarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Txixirioak Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta piperradarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Hiru gutziako arroza Legatz solomoa labean concasse tomatearekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin San jakoboa lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak gaztelera erara Bakailao frijitua tomatearekin Fruta
21 Kal. 771 H.K. 76 Lip. 38 P. 33	22 Kal. 714 H.K. 69 Lip. 35 P. 34	23 Kal. 846 H.K. 135 Lip. 23 P. 31	24 Kal. 783 H.K. 79 Lip. 39 P. 31	25 Kal. 770 H.K. 97 Lip. 27 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Minestrone zopa Urdaiazpiko xerra ogi arrailetan pasatuta tomate freskoarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espinakak patatekin Txahal hanburesak saltsan azenariekokin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Oilasko izter errea lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatak saltsa berdean Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuriak Indioilar saltxitxak ketchup-arekin Fruta
28 Kal. 864 H.K. 98 Lip. 39 P. 34	29 Kal. 898 H.K. 122 Lip. 34 P. 29	30 Kal. 818 H.K. 82 Lip. 39 P. 38		
<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak tomatearekin Legatz solomoa labean ilarrekin Gaztatxoa 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Atunezko enpanadilla lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin purea Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta tomate freskoarekin Jogurta 		



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	2	3	4	
C	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
7 Cal. 741 H.C. 87 Lip. 30 P. 34	8 Cal. 799 H.C. 95 Lip. 31 P. 38	9 Cal. 872 H.C. 127 Lip. 23 P. 45	10 Cal. 804 H.C. 88 Lip. 33 P. 41	11 Cal. 812 H.C. 86 Lip. 36 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave y cocido con estrellas Albóndigas en salsa con verduritas Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Filete de merluza a la romana con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella vegetal Zancarrón de ternera con piperrada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Trucha asalmonada fresca al horno con mahonesa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patatas con puerros Filete de pollo empanado con tomate fresco Yogur
14 Cal. 825 H.C. 104 Lip. 32 P. 36	15 Cal. 870 H.C. 108 Lip. 30 P. 47	16 Cal. 840 H.C. 121 Lip. 27 P. 33	17 Cal. 800 H.C. 104 Lip. 35 P. 18	18 Cal. 918 H.C. 110 Lip. 24 P. 72
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones salteados con champiñón y calabacín Muslo de pollo asado con lechuga Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Filete de ternera empanado con piperrada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Lomo de merluza al horno con tomate concasse Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas San jacobo con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la castellana Bacalao frito con tomate Fruta
21 Cal. 771 H.C. 76 Lip. 38 P. 33	22 Cal. 714 H.C. 69 Lip. 35 P. 34	23 Cal. 846 H.C. 135 Lip. 23 P. 31	24 Cal. 783 H.C. 79 Lip. 39 P. 31	25 Cal. 770 H.C. 97 Lip. 27 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone Filete de pernil empanado con tomate fresco Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patatas Hamburguesa de ternera en salsa con zanahorias Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas en salsa verde Filete de merluza a la romana con mahonesa Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Salchichas de pavo con ketchup Fruta
28 Cal. 864 H.C. 98 Lip. 39 P. 34	29 Cal. 898 H.C. 122 Lip. 34 P. 29	30 Cal. 818 H.C. 82 Lip. 39 P. 38		
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Lomo de merluza al horno con guisantes Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Empanadillas de atún con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Filete de ternera empanado con tomate fresco Yogur 		

***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 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-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren 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 y otros factores.