

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
1 Kal. 817 H.K. 104 Lip. 33 P. 29 • Dilistak • Patata tortila tomate freskoarekin • Fruta	2 Kal. 826 H.K. 116 Lip. 29 P. 25 • Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin • Legatz xerra labean ilarrekin • Fruta	3 Kal. 763 H.K. 81 Lip. 34 P. 34 • Lekak patatekin • Txahal xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta piper gorriekin • Jogurta	4 Kal. 889 H.K. 101 Lip. 35 P. 45 • Babarrun zuriak • Txerri solomo freskoa glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta lau urtaroko entsaladarekin • Jogurta	5 Kal. 843 H.K. 88 Lip. 38 P. 38 • Hegazti eta eltze zopa glutenik gabeko pastarekin • Oilasko paparra saltsa horian urazarekin • Fruta
8 Kal. 846 H.K. 110 Lip. 33 P. 30 • Barazki paella • Txahal hanburgesak saltsan barazkitxoekin • Aktimela	9 Kal. 808 H.K. 100 Lip. 25 P. 49 • Babarrun gorriak • Solomo ragouta patata laukiekin • Fruta	10 Kal. 751 H.K. 82 Lip. 38 P. 20 • Azenario purea • Piperrada eta patata tortilla lau urtaroko entsaladarekin • Jogurta	11 Kal. 784 H.K. 88 Lip. 23 P. 58 • Patatak saltsa berdean • Bakailaoa erromatar erara limoiarekin • Fruta	12 Kal. 872 H.K. 96 Lip. 40 P. 38 • Txitxirioak • Indiolar saltxitxak tomate freskoarekin • Fruta
15 Kal. 853 H.K. 131 Lip. 28 P. 25 • Arroza tomatearekin • Legatz xerra labean urazarekin • Fruta	16 Kal. 704 H.K. 80 Lip. 31 P. 27 • Glutenik gabeko arrain zopa • Txahal albondigak saltsan barazkitxoekin • Jogurta	17 Kal. 743 H.K. 96 Lip. 20 P. 48 • Babarrun zuriak • Txahal gisatua azenarioekin • Fruta	18 Kal. 758 H.K. 81 Lip. 34 P. 34 • Barazki menestra • Oilasko xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta lau urtaroko entsaladarekin • Fruta	19 Kal. 841 H.K. 82 Lip. 40 P. 41 • Dilistak gaztelera erara • Izokin-amuarrain freskoa labean maionesarekin • Jogurta
22 Kal. 804 H.K. 113 Lip. 29 P. 23 • Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin • Legatz xerra labean limoiarekin • Fruta	23 Kal. 719 H.K. 86 Lip. 26 P. 38 • Txitxirioak • Oilasko izter errea lau urtaroko entsaladarekin • Jogurta	OPORRAK		
29		30		
OPORRAK		OPORRAK		
1 Kal. 817 H.C. 104 Lip. 33 P. 29 • Lentejas • Tortilla de patatas con tomate fresco • Fruta	2 Kal. 826 H.C. 116 Lip. 29 P. 25 • Espaguetis con tomate sin gluten • Filete de merluza al horno con guisantes • Fruta	3 Kal. 763 H.C. 81 Lip. 34 P. 34 • Judías verdes con patatas • Filete de ternera empanado sin gluten con pimientos rojos • Yogur	4 Kal. 889 H.C. 101 Lip. 35 P. 45 • Alubias blancas • Lomo de cerdo fresco empanado sin gluten con ensalada cuatro estaciones • Yogur	5 Kal. 843 H.C. 88 Lip. 38 P. 38 • Sopa de ave y cocido con pasta sin gluten • Pechuga en salsa rubia con lechuga • Fruta
8 Kal. 846 H.C. 110 Lip. 33 P. 30 • Paella vegetal • Hamburguesa de ternera en salsa con verduras • Actimel	9 Kal. 808 H.C. 100 Lip. 25 P. 49 • Alubias pintas • Ragout de lomo con patatas cuadradas • Fruta	10 Kal. 751 H.C. 82 Lip. 38 P. 20 • Puré de zanahoria • Tortilla de patatas y piperrada con ensalada cuatro estaciones • Yogur	11 Kal. 784 H.C. 88 Lip. 23 P. 58 • Patatas en salsa verde • Bacalao a la romana con limón • Fruta	12 Kal. 872 H.C. 96 Lip. 40 P. 38 • Garbanzos • Salchichas de pavo con tomate fresco • Fruta
15 Kal. 853 H.C. 131 Lip. 28 P. 25 • Arroz con tomate • Filete de merluza al horno con lechuga • Fruta	16 Kal. 704 H.C. 80 Lip. 31 P. 27 • Sopa de pescado sin gluten • Albóndigas de ternera en salsa con verduras • Yogur	17 Kal. 743 H.C. 96 Lip. 20 P. 48 • Alubias blancas • Guisado de ternera con zanahorias • Fruta	18 Kal. 758 H.C. 81 Lip. 34 P. 34 • Menestra de verduras • Filete de pollo empanado sin gluten con ensalada cuatro estaciones • Fruta	19 Kal. 841 H.C. 82 Lip. 40 P. 41 • Lentejas a la castellana • Trucha asalmónada fresca al horno con mahonesa • Yogur
22 Kal. 804 H.C. 113 Lip. 29 P. 23 • Espaguetis con tomate sin gluten • Filete de merluza al horno con limón • Fruta	23 Kal. 719 H.C. 86 Lip. 26 P. 38 • Garbanzos • Muslo de pollo asado con ensalada cuatro estaciones • Yogur	VACACIONES		
29		30		
VACACIONES		VACACIONES		



3. hiru hilabetea / trimestre
2014/2015



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, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
		1 Kal. 749 H.K. 80 Lip. 36 P. 28	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> Zerbak patatekin Legatz solomo irin-arrautzeztatuak saltsa berdean ilarrekin Fruta 	JAIA	JAIA
6	7	8	9	10
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
13 Kal. 855 H.K. 144 Lip. 21 P. 28	14 Kal. 832 H.K. 102 Lip. 36 P. 27	15 Kal. 778 H.K. 101 Lip. 30 P. 24	16 Kal. 751 H.K. 80 Lip. 34 P. 34	17 Kal. 750 H.K. 68 Lip. 29 P. 56
<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Oilasko izter errea patata frijituekin (chips erakoak) Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirioak espinakekin Patata tortila lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin Legatz xerra labean limoiarekin Aktimela 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Oilasko xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta urazarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Soia dilistak eta azenarioarekin Txahal gisatua barazkitxoekin Jogurta
20 Kal. 717 H.K. 74 Lip. 34 P. 29	21 Kal. 746 H.K. 78 Lip. 34 P. 34	22 Kal. 843 H.K. 108 Lip. 28 P. 42	23 Kal. 748 H.K. 83 Lip. 26 P. 32	24 Kal. 800 H.K. 116 Lip. 29 P. 24
<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin purea Txahal hanburgesa saltsan azenarioekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Espinakak patatekin Oilasko xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuriak Txerri solomo freskoa ogi gorriekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatak saltsa berdean Indioilar saltxitxak ketchup-arekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki paella Legatz xerra labean urazarekin Fruta
27 Kal. 849 H.K. 105 Lip. 30 P. 43	28 Kal. 866 H.K. 106 Lip. 36 P. 27	29 Kal. 790 H.K. 90 Lip. 37 P. 24	30 Kal. 722 H.K. 72 Lip. 38 P. 25	
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Txahal xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta piper gorriekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin Legatz xerra labean urazarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Hegazti eta eltzeko zopa glutenik gabeko pastarekin Piperrada eta patata tortilla lau urtaroko entsaladarekin Bainillazko natilla 	<ul style="list-style-type: none"> Azenario purea Izokin-amuarrain freskoa labean maionesarekin Fruta 	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Kal. 749 H.C. 80 Lip. 36 P. 28	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con patatas Lomo de merluza rebozado en salsa verde con guisantes Fruta 	FIESTA	FIESTA
6	7	8	9	10
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
13 Cal. 855 H.C. 144 Lip. 21 P. 28	14 Cal. 832 H.C. 102 Lip. 36 P. 27	15 Cal. 778 H.C. 101 Lip. 30 P. 24	16 Cal. 751 H.C. 80 Lip. 34 P. 34	17 Cal. 750 H.C. 68 Lip. 29 P. 56
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con espinacas Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate sin gluten Filete de merluza al horno con limón Actimel 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Filete de pollo empanado sin gluten con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Soja con lentejas y zanahoria Guisado de ternera con verduras Yogur
20 Cal. 717 H.C. 74 Lip. 34 P. 29	21 Cal. 746 H.C. 78 Lip. 34 P. 34	22 Cal. 843 H.C. 108 Lip. 28 P. 42	23 Cal. 748 H.C. 83 Lip. 26 P. 32	24 Cal. 800 H.C. 116 Lip. 29 P. 24
<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Hamburguesa de ternera en salsa con zanahorias Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con patatas Filete de pollo empanado sin gluten con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Lomo de cerdo fresco con pimientos rojos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas en salsa verde Salchichas de pavo con ketchup Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Paella vegetal Filete de merluza al horno con lechuga Fruta
27 Cal. 849 H.C. 105 Lip. 30 P. 43	28 Cal. 866 H.C. 106 Lip. 36 P. 27	29 Cal. 790 H.C. 90 Lip. 37 P. 24	30 Cal. 722 H.C. 72 Lip. 38 P. 25	
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Filete de ternera empanado sin gluten con pimientos rojos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate sin gluten Filete de merluza al horno con lechuga Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave y cocido con pasta sin gluten Tortilla de patatas y piperrada con ensalada cuatro estaciones Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahoria Trucha asalmonada fresca al horno con mahonesa Fruta 	

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				1
				JAIA
4 Kal. 785 H.K. 112 Lip. 26 P. 26	5 Kal. 816 H.K. 90 Lip. 37 P. 33	6 Kal. 720 H.K. 75 Lip. 34 P. 29	7 Kal. 854 H.K. 103 Lip. 37 P. 30	8 Kal. 837 H.K. 115 Lip. 25 P. 42
<ul style="list-style-type: none"> Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin Oilasko izter errea lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuriak Legatz xerra labean erara maionesarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin purea Txahal hanburgesak saltsan barazkitxoekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Piperrada eta patata tortilla urazarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki paella Solomo ragouta azenarioekin Jogurta
11 Kal. 721 H.K. 85 Lip. 28 P. 32	12 Kal. 805 H.K. 86 Lip. 36 P. 37	13 Kal. 844 H.K. 117 Lip. 25 P. 38	14 Kal. 738 H.K. 78 Lip. 31 P. 37	15 Kal. 899 H.K. 74 Lip. 36 P. 71
<ul style="list-style-type: none"> Hegazti eta eltzeko zopa glutenik gabeko pastarekin Txerri solomo freskoa glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirioak Legatz solomoa labean urazarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin Txahal gisatua azenarioekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Oilasko xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta piperradarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Soia dilista eta azenarioarekin Bakailaoa erromatar erara limoiarekin Fruta
18 Kal. 765 H.K. 87 Lip. 34 P. 29	19 Kal. 874 H.K. 131 Lip. 32 P. 19	20 Kal. 896 H.K. 98 Lip. 37 P. 46	21 Kal. 784 H.K. 88 Lip. 23 P. 37	22 Kal. 880 H.K. 100 Lip. 33 P. 36
<ul style="list-style-type: none"> Zerbak patatekin Txahal albondigak saltsan azenarioekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki paella Patata tortila lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Txahal xerra glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta urazarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatak saltsa berdean Bakailaoa erromatar erara limoiarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirioak arroza integralarekin Indioilar saltxitxak ketchup-arekin Fruta
25 Kal. 780 H.K. 86 Lip. 35 P. 31	26 Kal. 778 H.K. 74 Lip. 36 P. 41	27 Kal. 836 H.K. 112 Lip. 26 P. 42	28 Kal. 785 H.K. 112 Lip. 26 P. 26	29 Kal. 857 H.K. 85 Lip. 40 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Barazki menestra Txerri solomo freskoa glutenik gabeko ogi arrailetan pasatuta lau urtaroko entsaladarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Soia dilista eta azenarioarekin Legatz xerra labean limoiarekin Bainillazko natilla 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko paella Txahal zankarroia piperradarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Glutenik gabeko espagetiak tomatearekin Oilasko izter errea urazarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorriak Izokin-amuarrain freskoa labean maionesarekin Jogurta

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
				FIESTA
4 Cal. 785 H.C. 112 Lip. 26 P. 26	5 Cal. 816 H.C. 90 Lip. 37 P. 33	6 Cal. 720 H.C. 75 Lip. 34 P. 29	7 Cal. 854 H.C. 103 Lip. 37 P. 30	8 Cal. 837 H.C. 115 Lip. 25 P. 42
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate sin gluten Filete de merluza al horno con mahonesa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Filete de merluza al horno con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Filete de ternera en salsa con verduras Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Tortilla de patatas y piperrada con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella vegetal Ragout de lomo con zanahorias Yogur
11 Cal. 721 H.C. 85 Lip. 28 P. 32	12 Cal. 805 H.C. 86 Lip. 36 P. 37	13 Cal. 844 H.C. 117 Lip. 25 P. 38	14 Cal. 738 H.C. 78 Lip. 31 P. 37	15 Cal. 899 H.C. 74 Lip. 36 P. 71
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave y cocido con pasta sin gluten Lomo de cerdo fresco empanado sin gluten con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Lomo de merluza al horno con lechuga Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate sin gluten Guisado de ternera con zanahorias Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Filete de pollo empanado sin gluten con piperrada Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Soja con lentejas y zanahoria Bacalao a la romana con limón Fruta
18 Cal. 765 H.C. 87 Lip. 34 P. 29	19 Cal. 874 H.C. 131 Lip. 32 P. 19	20 Cal. 896 H.C. 98 Lip. 37 P. 46	21 Cal. 784 H.C. 88 Lip. 23 P. 37	22 Cal. 880 H.C. 100 Lip. 33 P. 36
<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con patatas Albóndigas de ternera en salsa con zanahorias Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Paella vegetal Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Filete de ternera empanado sin gluten con lechuga Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas en salsa verde Bacalao a la romana con limón Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con arroz integral Salchichas de pavo con ketchup Fruta
25 Cal. 780 H.C. 86 Lip. 35 P. 31	26 Cal. 778 H.C. 74 Lip. 36 P. 41	27 Cal. 836 H.C. 112 Lip. 26 P. 42	28 Cal. 785 H.C. 112 Lip. 26 P. 26	29 Cal. 857 H.C. 85 Lip. 40 P. 41
<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Lomo de cerdo fresco empanado sin gluten con ensalada cuatro estaciones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Soja con lentejas y zanahoria Filete de merluza al horno con limón Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo Zancarrón de ternera con piperrada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate sin gluten Muslo de pollo asado con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Trucha asalmonada fresca al horno con mahonesa Yogur

***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.

***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta.