



ESPERIENTZIA OSASUNGARRIAK ELIKATZEN DITUGU

ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES



IRAILA
SEPTIEM
BRE

2018-2019



iraila septiembre



astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

jueves osteguna

viernes ostirala

03

Kal. 764 H.K. 90 Lip. 35 P. 25

04

Kal. 739 H.K. 88 Lip. 28 P. 40

05

Kal. 753 H.K. 73 Lip. 37 P. 36

06

Kal. 936 H.K. 107 Lip. 31 P. 62

07

Kal. 788 H.K. 123 Lip. 22 P. 33

10

Kal. 764 H.K. 90 Lip. 35 P. 25

11

Kal. 739 H.K. 88 Lip. 28 P. 40

12

Kal. 753 H.K. 73 Lip. 37 P. 36

13

Kal. 878 H.K. 91 Lip. 37 P. 51

14

Kal. 801 H.K. 110 Lip. 23 P. 45

17

Kal. 752 H.K. 83 Lip. 34 P. 32

18

Kal. 834 H.K. 91 Lip. 37 P. 41

19

Kal. 894 H.K. 140 Lip. 24 P. 38

20

Kal. 718 H.K. 99 Lip. 29 P. 30

21

Kal. 813 H.K. 92 Lip. 33 P. 39

24

Kal. 805 H.K. 103 Lip. 38 P. 18

25

Kal. 727 H.K. 97 Lip. 22 P. 40

26

Kal. 726 H.K. 82 Lip. 30 P. 55

27

Kal. 825 H.K. 99 Lip. 27 P. 52

28

Kal. 833 H.K. 111 Lip. 29 P. 39

- PATATA ETA PORRUEN PUREA
- BAKAILUA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- PURE DE PATATAS CON PUERROS
- BACALAO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
- FRUTA

- KALABAZIN PUREA
- ALBONDIGAK SALTSAZ AZENARIOEKIN
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS
- FRUTA

- BARAZKI MENESTRA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAZ PATATEKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA

- LEKAK PATATEKIN
- KROKETAK
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- CROQUETAS
- LECHUGA
- FRUTA

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

- TXITXIRIOAK
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- GARBANZOS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

- BABARRUN ZURIAK
- LEGATZ XERRA LABEAN PANADERA PATATEKIN
- JOGURTA

- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA
- YOGUR

- ARRRAIN ZOPA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

- ARRRAIN ZOPA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

- ARROZA TOMATEAREKIN
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIEKIN
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

- AZALORE PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIEKIN
- FRUTA

- PURE DE COLIFLOR
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

- PATATA ETA PORRUEN PUREA
- BAKAILUA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- PURE DE PATATAS CON PUERROS
- BACALAO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
- FRUTA

- SOJA DILISTA ETA AZENARIOAREKIN
- HEGALABURRA FRESKOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- SOJA CON LENTEJAS Y ZANAHORIA
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- FRUTA

- DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA
- TORTILLA DE PATATAS HORNEADA
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

- TXITXIRIOAK
- SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- RAGOUT DE LOMO CON VERDURITAS
- FRUTA

- ARROZA TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- YOGUR

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- INDOILAR GISATUA BARAZKITXOEKIN
- AKTIMELA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- GUI SADO DE PAVO CON VERDURITAS
- ACTIMEL

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- INDOILAR SALTXITXAK
- KETCHUPA
- JOGURTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- SALCHICHAS DE PAVO
- KETCHUP
- YOGUR

- KIRIBILAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- 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 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.