



abendua diciembre

astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
03 Kal. 777 H.K. 99 Lip. 38 P. 15 <ul style="list-style-type: none"> • PORRUSALDA • KROKETAK • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA KREMA • PORRUSALDA • CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • CREMA DE FRUTA 	04 Kal. 823 H.K. 109 Lip. 17 P. 63 <ul style="list-style-type: none"> • BABARRUN NABARRAK • BAKAILAO AJOARRIEROA • FRUTA • ALUBIAS PINTAS • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA 	05 Kal. 839 H.K. 124 Lip. 22 P. 43 <ul style="list-style-type: none"> • BARAZKI PAELLA • TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN • FRUTA • PAELLA VEGETAL • GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS • FRUTA 	06 <p style="text-align: center;">JAIA</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	07 Kal. 858 H.K. 102 Lip. 33 P. 40 <ul style="list-style-type: none"> • PATATAK ERRIOXAKO ERAR • TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA • PATATAS A LA RIOJANA • LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA
10 Kal. 756 H.K. 106 Lip. 30 P. 23 <ul style="list-style-type: none"> • KALABAZA ETA GAZTA KREMA • HARAGI LASAÑA • TXOKOLATEZKO PASTELTXOA • CREMA DE CALABAZA Y QUESO • LASAÑA DE CARNE • PASTELITO DE CHOCOLATE 	11 Kal. 782 H.K. 128 Lip. 20 P. 30 <ul style="list-style-type: none"> • ARROZA TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • LAU URTAROKO ENTSALADA • FRUTA • ARROZ CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • FRUTA 	12 Kal. 846 H.K. 97 Lip. 34 P. 43 <ul style="list-style-type: none"> • DILISTAK GAZTELAKO ERARA • ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN • FRUTA • LENTEJAS A LA CASTELLANA • ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS • FRUTA 	13 Kal. 736 H.K. 67 Lip. 40 P. 30 <ul style="list-style-type: none"> • BARAZKI MENESTRA • LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA • TOMATE FRESKOA • JOGURTA • MENESTRA DE VERDURAS • LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA • TOMATE FRESCO • YOGUR 	14 Kal. 837 H.K. 94 Lip. 36 P. 40 <ul style="list-style-type: none"> • TXITXIRIOAK • INDIOILAR SALTXTITXAK • URAZA • FRUTA • GARBANZOS • SALCHICHAS DE PAVO • LECHUGA • FRUTA
17 Kal. 772 H.K. 116 Lip. 23 P. 34 <ul style="list-style-type: none"> • ESPIRALAK TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA TXANPIÑOIEKIN • FRUTA • ESPIRALES CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES • FRUTA 	18 Kal. 755 H.K. 91 Lip. 29 P. 37 <ul style="list-style-type: none"> • BABARRUN ZURIAK • LEGATZ XERRA LABEAN • MAIONESA • FRUTA • ALUBIAS BLANCAS • FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA • FRUTA 	19 Kal. 779 H.K. 94 Lip. 30 P. 38 <ul style="list-style-type: none"> • HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) • JOGURTA • SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PATATAS CHIPS • YOGUR 	20 Kal. 760 H.K. 110 Lip. 30 P. 17 <ul style="list-style-type: none"> • AZENARIO PUREA • SAN JAKOBOA • KETCHUPA • FRUTA • PURE DE ZANAHORIA • SAN JACOBO • KETCHUP • FRUTA 	21 Kal. 695 H.K. 74 Lip. 39 P. 23 <ul style="list-style-type: none"> • ESPINAKAK PATATEKIN • PATATA TORTILA LABEAN • LAU URTAROKO ENTSALADA • JOGURTA • ESPINACAS CON PATATAS • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • YOGUR
24	25	26	27	28

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

OPORRAK

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

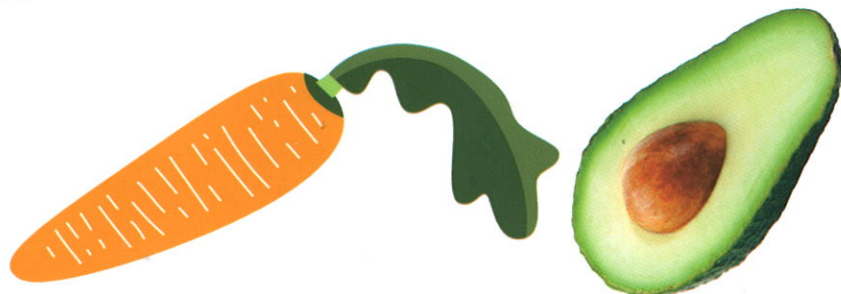
VACACIONES

VACACIONES

31

OPORRAK

VACACIONES



*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 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 esti 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.