

*\*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 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.*

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

PASKO ZORIONTSUAK

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

PASKO ZORIONTSUAK

<b>16</b> Kkal. 679,22 P. 38,02 Lip. 27,47 K.H. 73,19	<b>17</b> Kkal. 872,80 P. 44,03 Lip. 26,91 K.H. 118,94	<b>18</b> Kkal. 912,17 P. 36,94 Lip. 28,56 K.H. 134,59	<b>19</b> Kkal. 662,14 P. 34,40 Lip. 19,92 K.H. 89,91	<b>20</b> Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 K.H. 116,46
KALABAZA KREMA TXAHAL XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN YOGURRA	INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN OILASKO HEGALA BARBAKOA ERARA LAUKIDUN PATATEKIN FRUTA FRESKOA	ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN ARRAUTZ ESNEKIAK	BARAZKI MENESTRA SOLOMO FRESKOA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA	PATATAK ERRIOXAR ERARA HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA

<b>23</b> Kkal. 788,76 P. 38,67 Lip. 26,49 K.H. 103,27	<b>24</b> Kkal. 859,50 P. 37,86 Lip. 25,78 K.H. 125,41	<b>25</b> Kkal. 811,62 P. 25,31 Lip. 28,59 K.H. 95,16	<b>26</b> Kkal. 881,92 P. 52,16 Lip. 30,87 K.H. 103,52	<b>27</b> Kkal. 837,03 P. 32,87 Lip. 21,30 K.H. 134,91
ESPAGETTIK TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN YOGURRA	DILISTAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA	LEKAK PATATEKIN HANBURGESA JARDINERA ERARA FRUTA UR AZUKRETAN	HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL GISATUA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA	BARAZKIZKO PAELLA OILASKO BLANKETA PIÑA ETA PATATEKIN FRUTA FRESKOA

<b>30</b> Kkal. 722,80 P. 39,03 Lip. 24,64 K.H. 89,94				
PATATAK SAL TSA BERDEAN SOLOMO FRESKOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

FELICES PASCUAS

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

FELICES PASCUAS

<b>16</b> Kkal. 679,22 P. 38,02 Lip. 27,47 H.C. 73,19	<b>17</b> Kkal. 872,80 P. 44,03 Lip. 26,91 H.C. 118,94	<b>18</b> Kkal. 912,17 P. 36,94 Lip. 28,56 H.C. 134,59	<b>19</b> Kkal. 662,14 P. 34,40 Lip. 19,92 H.C. 89,91	<b>20</b> Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 H.C. 116,46
CREMA DE CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS ALITAS DE POLLO CON PATATAS CUADRO FRUTA FRESCA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA NATILLAS	MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA	PATATAS A LA RIOJANA ATUN CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA

<b>23</b> Kkal. 788,76 P. 38,67 Lip. 26,49 H.C. 103,27	<b>24</b> Kkal. 859,50 P. 37,86 Lip. 25,78 H.C. 125,41	<b>25</b> Kkal. 811,62 P. 25,31 Lip. 28,59 H.C. 95,16	<b>26</b> Kkal. 881,92 P. 52,16 Lip. 30,87 H.C. 103,52	<b>27</b> Kkal. 837,03 P. 32,87 Lip. 21,30 H.C. 134,91
ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	VAINAS CON PATATAS HAMBURGESA A LA JARDINERA FRUTA EN ALMIBAR	SOPA DE PICADILLO GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA	PAELLA VEGETAL BLANQUETA DE POLLO CON PIÑA Y PATATA FRUTA FRESCA

<b>30</b> Kkal. 722,80 P. 39,03 Lip. 24,64 H.C. 89,94				
PATATAS EN SALSA VERDE LOMO FRESCO CON ENSALADA FRUTA FRESCA				



astelehena		asteartea		asteazkena		osteguna		ostirala		
		<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	
		JAIA		BARAZKI KREMA INDIOILARRA GISATUTA TXANPIÑOIEKIN ACTIMELA		MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		
<b>7</b>	Kkal. 897,82 Lip. 34,44 P. 25,88 K.H. 103,34	<b>8</b>	Kkal. 816,43 Lip. 22,71 P. 45,52 K.H. 112,32	<b>9</b>	Kkal. 735,18 Lip. 29,31 P. 27,13 K.H. 93,60	<b>10</b>	Kkal. 831,72 Lip. 21,11 P. 40,13 K.H. 126,79	<b>11</b>	Kkal. 725,13 Lip. 18,16 P. 50,91 K.H. 93,68	
BARAZKI MENESTRA HANBURGESA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		PATATAK GISATUAK HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA		ARRAIN ZOPA ARROZAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN ACTIMELA		ESPAGETTIK TOMATEAREKIN PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN TXAHAL XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN YOGURRA		
<b>14</b>	Kkal. 902,96 Lip. 27,59 P. 30,20 K.H. 140,20	<b>15</b>	Kkal. 827,84 Lip. 21,97 P. 45,87 K.H. 116,96	<b>16</b>	Kkal. 946,67 Lip. 36,07 P. 63,84 K.H. 95,64	<b>17</b>	Kkal. 760,45 Lip. 16,72 P. 43,95 K.H. 113,26	<b>18</b>	Kkal. 846,24 Lip. 37,47 P. 38,96 K.H. 91,95	
ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZA SALTSA BERDEAN FRUTA FRESKOA		DILISTAK BARAZKIAREKIN OILASKO HEGALA BARBAKOA ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		MARMITAKO TXAHAL GISATUA TXANPIÑOIEKIN YOGURRA		GARBANTZUAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		KALABAZA KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA FRUTA FRESKOA		
<b>21</b>	Kkal. 877,14 Lip. 32,13 P. 27,73 K.H. 101,56	<b>22</b>	Kkal. 807,79 Lip. 20,92 P. 40,00 K.H. 121,03	<b>23</b>	Kkal. 721,04 Lip. 13,58 P. 47,77 K.H. 106,51	<b>24</b>	Kkal. 768,92 Lip. 26,59 P. 43,30 K.H. 93,00	<b>25</b>	Kkal. 727,12 Lip. 25,82 P. 38,52 K.H. 89,96	
LEKAK PATATEKIN HANBURGESA PIPER GORRIEKIN ACTIMELA		MAKARROIAK TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN SOLOMO FRESKOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL BIRIBILKIA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA		PATATAK GISATUAK LEGATZA SALTSAN TIPULEKIN YOGURRA		
<b>28</b>	Kkal. 657,78 Lip. 25,77 P. 34,12 K.H. 76,97	<b>29</b>	Kkal. 729,14 Lip. 16,51 P. 46,19 K.H. 103,38	<b>30</b>	Kkal. 841,85 Lip. 25,09 P. 39,61 K.H. 119,99	<b>31</b>	Kkal. 818,62 Lip. 26,63 P. 37,49 K.H. 112,75			
BARAZKI KREMA ENTSALADAREKIN BAKAILAOA BARAZKI SALTSAN YOGURRA		GARBANTZUAK BARAZKIEKIN SOLOMO FRESKOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA OILASKO IZTERRA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN ACTIMELA				
lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		
		<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	
		FIESTA		CREMA DE VERDURAS PAVO GUISADO CON CHAMPIÑONES ACTIMEL		MACARRONES BOLOGNESA MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		
<b>7</b>	Kkal. 897,82 Lip. 34,44 H.C. 103,34	<b>8</b>	Kkal. 816,43 Lip. 22,71 H.C. 112,32	<b>9</b>	Kkal. 735,18 Lip. 29,31 H.C. 93,60	<b>10</b>	Kkal. 831,72 Lip. 21,11 H.C. 126,79	<b>11</b>	Kkal. 725,13 Lip. 18,16 H.C. 93,68	
MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON ENSALADA FRUTA FRESCA		PATATAS GUISADAS ATUN CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA		SOPA DE PESCADO CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA ACTIMEL		ESPAGUETIS CON TOMATE TILAPIA EN SALSA DE VERDURAS CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR		
<b>14</b>	Kkal. 902,96 Lip. 27,59 H.C. 140,20	<b>15</b>	Kkal. 827,84 Lip. 21,97 H.C. 116,96	<b>16</b>	Kkal. 946,67 Lip. 36,07 H.C. 95,64	<b>17</b>	Kkal. 760,45 Lip. 16,72 H.C. 113,26	<b>18</b>	Kkal. 846,24 Lip. 37,47 H.C. 91,95	
ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA		LENTEJAS CON VERDURAS ALITAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		MARMITAKO GUISADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YOGUR		GARBANZOS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		CREMA DE CALABAZA COSTILLA DE CERDO ESTOFADA FRUTA FRESCA		
<b>21</b>	Kkal. 877,14 Lip. 32,13 H.C. 101,56	<b>22</b>	Kkal. 807,79 Lip. 20,92 H.C. 121,03	<b>23</b>	Kkal. 721,04 Lip. 13,58 H.C. 106,51	<b>24</b>	Kkal. 768,92 Lip. 26,59 H.C. 93,00	<b>25</b>	Kkal. 727,12 Lip. 25,82 H.C. 89,96	
VAINAS CON PATATAS HAMBURGUESA CON PIMIENTOS ROJOS ACTIMEL		MACARRONES CON TOMATE TILAPIA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO FRESCO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		SOPA DE PICADILLO REDONDO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA		PATATAS GUISADAS MERLUZA EN SALSA CON CEBOLLA YOGUR		
<b>28</b>	Kkal. 657,78 Lip. 25,77 H.C. 76,97	<b>29</b>	Kkal. 729,14 Lip. 16,51 H.C. 103,38	<b>30</b>	Kkal. 841,85 Lip. 25,09 H.C. 119,99	<b>31</b>	Kkal. 818,62 Lip. 26,63 H.C. 112,75			
CREMA DE VERDURAS BACALAO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA YOGUR		GARBANZOS CON VERDURAS LOMO FRESCO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		MACARRONES BOLOGNESA MUSLO DE POLLO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA ACTIMEL				

\*Oharra: Nutrizio-balorapenaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabehekoak dira, iturri bibliografikoak oinarritzat hartuta; erreferentziatuz, 12-14 urteko adin-taldea hartu da. Eskolako menuak energia behar gutzietan %30-35 eman beharko lieke haurrei. 12-14 urteko adin-talde batek egunean gutxi gorabehera behar duen energia 2500 kcal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzaren nutrizio-beharrak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexua, adina, jardueraren maila eta beste faktore batzuk kontuan hartuta.

astelehena		asteartea		asteazkena		osteguna		ostirala	
								<b>1</b>	Kkal. 917,80 P. 46,89 Lip. 33,52 K.H. 112,21 PORRUSALDA TXAHAL GISATUA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA
<b>4</b>	Kkal. 863,97 P. 33,55 Lip. 23,95 K.H. 136,32	<b>5</b>	Kkal. 768,39 P. 50,39 Lip. 12,23 K.H. 119,57	<b>6</b>	Kkal. 915,60 P. 46,49 Lip. 41,76 K.H. 92,25	<b>7</b>	Kkal. 830,64 P. 55,32 Lip. 14,48 K.H. 125,41	<b>8</b>	Kkal. 898,42 P. 33,96 Lip. 32,37 K.H. 99,95
	ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		DILISTAK BARAZKIAREKIN BULARKIA LABEAN PIPER GORRIEKIN YOGURRA		BARAZKI MENESTRA TXAHAL GISATUA LAUKIDUN PATATEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA HANBURGESA ENTSALADAREKIN ACTIMELA
<b>11</b>	Kkal. 822,35 P. 43,48 Lip. 19,61 K.H. 124,63	<b>12</b>	Kkal. 832,14 P. 52,82 Lip. 23,50 K.H. 106,89	<b>13</b>	Kkal. 846,68 P. 39,13 Lip. 37,66 K.H. 91,29	<b>14</b>	Kkal. 760,43 P. 35,50 Lip. 33,63 K.H. 82,11	<b>15</b>	Kkal. 944,69 P. 38,20 Lip. 29,11 K.H. 139,38
	MAKARROIAK TOMATEAREKIN TILAPIA BARAZKI SALTSAN PIPER GORRIEKIN YOGURRA		GARBANTZUAK BARAZKIEKIN INDIOILARRA GISATUTA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		BARAZKI KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA FRUTA FRESKOA		PATATAK SALTSA BERDEAN OILASKO IZTERRA ENTSALADAREKIN ACTIMELA		BARAZKIZKO PAELLA TXAHAL BIRIBILKIA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA
<b>18</b>	Kkal. 751,68 P. 25,13 Lip. 28,43 K.H. 102,25	<b>19</b>	Kkal. 676,73 P. 40,27 Lip. 24,25 K.H. 76,72	<b>20</b>	Kkal. 956,91 P. 48,66 Lip. 38,42 K.H. 109,39	<b>21</b>	Kkal. 917,80 P. 46,89 Lip. 33,52 K.H. 112,21	<b>22</b>	Kkal. 707,25 P. 43,50 Lip. 14,62 K.H. 106,51
	ARRAIN ZOPA ARROZAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		LEKAK PATATEKIN SOLOMO FRESKOA TXANPIÑOIEKIN ARRAUTZ ESNEKIAK		ESPAGETIAK BOLOGNESA ERARA BAKAILAOA SALTSA BERDEAN YOGURRA		PORRUSALDA TXAHAL GISATUA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

OPOR ZORIONTSUAK

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
								<b>1</b>	Kkal. 917,80 P. 46,89 Lip. 33,52 H.C. 112,21 PURRUSALDA GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA
<b>4</b>	Kkal. 863,97 P. 33,55 Lip. 23,95 H.C. 136,32	<b>5</b>	Kkal. 768,39 P. 50,39 Lip. 12,23 H.C. 119,57	<b>6</b>	Kkal. 915,60 P. 46,49 Lip. 41,76 H.C. 92,25	<b>7</b>	Kkal. 830,64 P. 55,32 Lip. 14,48 H.C. 125,41	<b>8</b>	Kkal. 898,42 P. 33,96 Lip. 32,37 H.C. 99,95
	ARROZ CON TOMATE BACALAO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR		MENESTRA DE VERDURAS GUISADO DE TERNERA CON PATATAS CUADRO FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ATUN CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA		SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA CON ENSALADA ACTIMEL
<b>11</b>	Kkal. 822,35 P. 43,48 Lip. 19,61 H.C. 124,63	<b>12</b>	Kkal. 832,14 P. 52,82 Lip. 23,50 H.C. 106,89	<b>13</b>	Kkal. 846,68 P. 39,13 Lip. 37,66 H.C. 91,29	<b>14</b>	Kkal. 760,43 P. 35,50 Lip. 33,63 H.C. 82,11	<b>15</b>	Kkal. 944,69 P. 38,20 Lip. 29,11 H.C. 139,38
	MACARRONES CON TOMATE TILAPIA EN SALSA DE VERDURAS CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR		GARBANZOS CON VERDURAS PAVO GUISADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		CREMA DE VERDURAS COSTILLA DE CERDO ESTOFADA FRUTA FRESCA		PATATAS EN SALSA VERDE MUSLO DE POLLO CON ENSALADA ACTIMEL		PAELLA VEGETAL REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
<b>18</b>	Kkal. 751,68 P. 25,13 Lip. 28,43 H.C. 102,25	<b>19</b>	Kkal. 676,73 P. 40,27 Lip. 24,25 H.C. 76,72	<b>20</b>	Kkal. 956,91 P. 48,66 Lip. 38,42 H.C. 109,39	<b>21</b>	Kkal. 917,80 P. 46,89 Lip. 33,52 H.C. 112,21	<b>22</b>	Kkal. 707,25 P. 43,50 Lip. 14,62 H.C. 106,51
	SOPA DE PESCADO CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA		VAINAS CON PATATAS LOMO FRESCO CON CHAMPIÑONES NATILLAS		ESPAGUETIS BOLOGNESA BACALAO EN SALSA VERDE YOGUR		PURRUSALDA GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

FELICES VACACIONES