

*\*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	
2		3		4		5		6	
PASKO ZORIONTSUAK									
9		10		11		12		13	
PASKO ZORIONTSUAK									
<b>16</b>	Kkal. 792,41 Lip. 35,69 P. 40,53 K.H. 82,48	<b>17</b>	Kkal. 739,97 Lip. 15,84 P. 41,26 K.H. 114,89	<b>18</b>	Kkal. 981,78 Lip. 35,36 P. 34,18 K.H. 140,32	<b>19</b>	Kkal. 861,11 Lip. 32,11 P. 41,42 K.H. 107,60	<b>20</b>	Kkal. 879,18 Lip. 26,86 P. 47,68 K.H. 118,62
KALABAZA KREMA PIKATOSTEEKIN TXAHAL XERRA BIRRINEZTATUA ENTSALADAREKIN YOGURRA <b>Aukerako Aferia</b> pasta-arraultza-fruta		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN INDIOILAR FIANBREA LAUKIDUN PATATEKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> entsalada-hegaztia-fruta		ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZA ERORAMATAR ERARA ENTSALADAREKIN ARRAUTZ-ESNEKIAK <b>Aukerako Aferia</b> barazkia-hegaztia-fruta		BARAZKI MENESTRA SOLOMO FRESCO ARRAUTZAZTATUA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> pasta-arraultza-esnekia		PATATAK ERRIOXAR ERARA HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> barazkia-okela-esnekia	
<b>23</b>	Kkal. 901,39 Lip. 33,97 P. 45,19 K.H. 110,99	<b>24</b>	Kkal. 855,90 Lip. 25,36 P. 37,62 K.H. 127,57	<b>25</b>	Kkal. 808,02 Lip. 28,17 P. 25,07 K.H. 97,32	<b>26</b>	Kkal. 878,32 Lip. 30,45 P. 51,92 K.H. 105,68	<b>27</b>	Kkal. 833,43 Lip. 20,88 P. 32,63 K.H. 137,07
ESPAGETIAK TOMATEKIN BAKAILAOA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN YOGURRA <b>Aukerako Aferia</b> barazkia-okela-fruta		DILISTAK BARAZKIAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> zopa-hegaztia-esnekia		LEKAK PATATEKIN HANBURGESA PLANTXAN JARDINERA ERARA FRUTA UR-AZUKRETAN <b>Aukerako Aferia</b> entsalada-arraina-fruta		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL ZANKARROIA PIPER GORRIKIN BUDINA <b>Aukerako Aferia</b> patata-arraultza-fruta		BARAZKIZKO PAELLA OILASKO BLANKETA PIÑA ETA PATATEKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> barazkia-arraina-fruta	
<b>30</b>	Kkal. 831,95 Lip. 35,51 P. 38,78 K.H. 96,20								
PATATAK SALTSA BERDEAN SOLOMO ARRAUTZAZTATUA SAJONIAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Aferia</b> barazkia-arraina-esnekia									

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2		3		4		5		6	
FELICES PASCUAS									
9		10		11		12		13	
FELICES PASCUAS									
<b>16</b>	Kkal. 792,41 Lip. 35,69 P. 40,53 H.C. 82,48	<b>17</b>	Kkal. 739,97 Lip. 15,84 P. 41,26 H.C. 114,89	<b>18</b>	Kkal. 981,78 Lip. 35,36 P. 34,18 H.C. 140,32	<b>19</b>	Kkal. 861,11 Lip. 32,11 P. 41,42 H.C. 107,60	<b>20</b>	Kkal. 879,18 Lip. 26,86 P. 47,68 H.C. 118,62
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA YOGUR <b>Cena Optativa</b> pasta-huevo-fruta		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS FIAMBRE DE PAVO CON PATATAS CUADRO FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-ave-fruta		ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA NATILLAS <b>Cena Optativa</b> verdura -ave-fruta		MENESTRA DE VERDURA LOMO FRESCO REBOZADO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> pasta-huevo-lácteo		PATATAS A LA RIOJANA ATUN CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA  <b>Cena Optativa</b> verdura-carne-lácteo	
<b>23</b>	Kkal. 901,39 Lip. 33,97 P. 45,19 H.C. 110,99	<b>24</b>	Kkal. 855,90 Lip. 25,36 P. 37,62 H.C. 127,57	<b>25</b>	Kkal. 808,02 Lip. 28,17 P. 25,07 H.C. 97,32	<b>26</b>	Kkal. 878,32 Lip. 30,45 P. 51,92 H.C. 105,68	<b>27</b>	Kkal. 833,43 Lip. 20,88 P. 32,63 H.C. 137,07
ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO ROMANA CON ENSALADA YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-carne-fruta		LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> sopa-ave-lácteo		VAINAS CON PATATAS HAMBURGUESA A LA JARDINERA FRUTA EN ALMIBAR  <b>Cena Optativa</b> ensalada-pescado-fruta		SOPA DE PICADILLO GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FLAN <b>Cena Optativa</b> patata-huevo-fruta		PAELLA VEGETAL BLANQUETA DE POLLO CON PIÑA Y PATATA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta	
<b>30</b>	Kkal. 831,95 Lip. 35,51 P. 38,78 H.C. 96,20								
PATATAS EN SALSA VERDE LOMO DE SAJONIA REBOZADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-lácteo									



astelehena		asteartea		asteazkena		osteguna		ostirala	
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
		JAIA		Kkal. 693,41 P. 43,06 Lip. 25,34 K.H. 77,81		Kkal. 896,30 P. 38,77 Lip. 30,09 K.H. 125,63		Kkal. 939,15 P. 30,77 Lip. 31,66 K.H. 141,38	
		BARAZKI MENESTRA HANBURGESA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		BARAZKI KREMA INDIOILARRA GISATUTA TXANPI- ÑOIEKIN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> patata-arraultza-fruta		MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA LEGATZA ERORAMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-okela-esnekia		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN HEGALABURREZKO ENPANADILAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-esnekia	
<b>7</b>	Kkal. 894,22 P. 25,64 Lip. 34,02 K.H. 105,50	<b>8</b>	Kkal. 812,83 P. 45,28 Lip. 22,29 K.H. 114,48	<b>9</b>	Kkal. 731,58 P. 26,89 Lip. 28,89 K.H. 95,76	<b>10</b>	Kkal. 903,92 P. 37,59 Lip. 28,99 K.H. 131,39	<b>11</b>	Kkal. 838,32 P. 53,42 Lip. 26,38 K.H. 102,97
BARAZKI MENESTRA HANBURGESA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		PATATA GISATUAK HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA		ARRAIN ZOPA ARROZAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-fruta		ESPAGETIAK TOMATEAREKIN LIMANDA ERROMATAR ERARA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-hegatzia-esnekia		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN TXAHAL XERRA BIRRINEZTATUA ENTSALADAREKIN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> zopa-arraultza-fruta	
<b>14</b>	Kkal. 899,36 P. 29,96 Lip. 27,17 K.H. 142,36	<b>15</b>	Kkal. 885,63 P. 30,65 Lip. 30,19 K.H. 130,90	<b>16</b>	Kkal. 943,07 P. 63,60 Lip. 35,65 K.H. 97,80	<b>17</b>	Kkal. 787,67 P. 43,69 Lip. 22,48 K.H. 109,30	<b>18</b>	Kkal. 842,64 P. 38,72 Lip. 37,05 K.H. 94,11
ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZA SALTSA BERDEAN FRUTA FRESKOA		DILISTAK BARAZKIEKIN SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		MARMITAKO TXAHAL ZANKARROIA TXANPIÑOIEKIN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-fruta		GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN INDOILAR BULARKI BIRRINEZTATUA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> zopa-arraultza-esnekia		KALABAZA KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> pasta-arraina-fruta	
<b>21</b>	Kkal. 761,56 P. 33,95 Lip. 38,48 K.H. 73,48	<b>22</b>	Kkal. 879,99 P. 37,47 Lip. 28,80 K.H. 125,63	<b>23</b>	Kkal. 693,52 P. 41,70 Lip. 11,14 K.H. 113,33	<b>24</b>	Kkal. 765,32 P. 43,06 Lip. 26,17 K.H. 95,16	<b>25</b>	Kkal. 830,99 P. 35,02 Lip. 34,01 K.H. 102,67
KANPERA ENTSALADA ALBONDIGAK SALTSAN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> zopa-arraultza-fruta		MAKARROIAK TOMATEAREKIN LIMANDA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-hegatzia-esnekia		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN INDOILAR FIANBREA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-arraina-esnekia		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL RAGOUT-A TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-esnekia		PATATA GISATUAK LEGATZA MENIERE ERARA YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraultza-fruta	
<b>28</b>	Kkal. 770,41 P. 40,64 Lip. 33,25 K.H. 82,69	<b>29</b>	Kkal. 834,35 P. 30,67 Lip. 24,58 K.H. 130,50	<b>30</b>	Kkal. 838,25 P. 39,37 Lip. 24,67 K.H. 122,15	<b>31</b>	Kkal. 815,02 P. 37,25 Lip. 26,21 K.H. 114,91		
BARAZKI KREMA BAKAILAOA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> patata-arraultza-fruta		GARBANTZU BARAZKIEKIN KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-okela-esnekia		MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA OILASKO IZTERRA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-arraultza-esnekia		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-fruta			

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
		FIESTA		Kkal. 693,41 P. 43,06 Lip. 25,34 H.C. 77,81		Kkal. 896,30 P. 38,77 Lip. 30,09 H.C. 125,63		Kkal. 939,15 P. 30,77 Lip. 31,66 H.C. 141,38	
		CREMA DE VERDURAS PAVO GUISADO CON CHAMPIÑONES ACTIMEL <b>Cena Optativa</b> patata-huevo-fruta		MACARRONES BOLOGNESA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-carne-lácteo		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS EMSPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-lácteo			
<b>7</b>	Kcal. 894,22 P. 25,64 Lip. 34,02 H.C. 105,50	<b>8</b>	Kcal. 812,83 P. 45,28 Lip. 22,29 H.C. 114,48	<b>9</b>	Kcal. 731,58 P. 26,89 Lip. 28,89 H.C. 95,76	<b>10</b>	Kcal. 903,92 P. 37,59 Lip. 28,99 H.C. 131,39	<b>11</b>	Kcal. 838,32 P. 53,42 Lip. 26,38 H.C. 102,97
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 <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta		ESPAGUETIS CON TOMATE LIMANDA A LA ROMANA CON PIMIENTO ROJOS FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-ave-lácteo		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA YOGUR <b>Cena Optativa</b> sopa-huevo-fruta	
<b>14</b>	Kcal. 899,36 P. 29,96 Lip. 27,17 H.C. 142,36	<b>15</b>	Kcal. 885,63 P. 30,65 Lip. 30,19 H.C. 130,90	<b>16</b>	Kcal. 943,07 P. 63,60 Lip. 35,65 H.C. 97,80	<b>17</b>	Kcal. 787,67 P. 43,69 Lip. 22,48 H.C. 109,30	<b>18</b>	Kcal. 842,64 P. 38,72 Lip. 37,05 H.C. 94,11
ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA		LENTEJAS CON VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		MARMITAKO GUISADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta		GARBANZOS CON CHORIZO PECHUGA DE PAVO EMPANADA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> sopa-huevo-lácteo		CREMA DE CALABAZA COSTILLA DE CERDO ESTOFADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> pasta-pescado-fruta	
<b>21</b>	Kcal. 761,56 P. 33,95 Lip. 38,48 H.C. 73,48	<b>22</b>	Kcal. 879,99 P. 37,47 Lip. 28,80 H.C. 125,63	<b>23</b>	Kcal. 693,52 P. 41,70 Lip. 11,14 H.C. 113,33	<b>24</b>	Kcal. 765,32 P. 43,06 Lip. 26,17 H.C. 95,16	<b>25</b>	Kcal. 830,99 P. 35,02 Lip. 34,01 H.C. 102,67
ENSALADA CAMPERA ALBONDIGAS EN SALSA ACTIMEL <b>Cena Optativa</b> sopa-ave-lácteo		MACARRONES CON TOMATE LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA <b>Cena Optativa</b> verdura-ave-lácteo		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FIAMBRE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-pescado-lácteo		SOPA DE PICADILLO REDONDO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-lácteo		PATATAS GUISADAS MERLUZA MENIERE YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-huevo-fruta	
<b>28</b>	Kcal. 770,41 P. 40,64 Lip. 33,25 H.C. 82,69	<b>29</b>	Kcal. 834,35 P. 30,67 Lip. 24,58 H.C. 130,50	<b>30</b>	Kcal. 838,25 P. 39,37 Lip. 24,67 H.C. 122,15	<b>31</b>	Kcal. 815,02 P. 37,25 Lip. 26,21 H.C. 114,91		
CREMA DE VERDURAS BACALAO ROMANA CON ENSALADA YOGUR <b>Cena Optativa</b> patata-huevo-fruta		GARBANZOS CON VERDURAS CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-carne-lácteo		MACARRONES BOLOGNESA MUSLO DE POLLO A LA JARDINERA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-huevo-lácteo		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA ACTIMEL <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta			

\*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 guztien %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, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuk kontuan hartuta.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				<b>1</b> Kkal. 914,20 P. 46,65 Lip. 33,10 K.H. 114,37 PATATAK GISATUAK TXAHAL GISATUA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-hegaztia-esnekia
<b>4</b> Kkal. 976,60 P. 40,07 Lip. 31,43 K.H. 142,05 ARROZA TOMATEAREKIN BAKAILAOA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraultza-esnekia	<b>5</b> Kkal. 709,57 P. 46,57 Lip. 9,58 K.H. 116,51 DILISTAK BARAZKIEKIN INDIOILAR FIANBREA PIPER GORRIKIN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-fruta	<b>6</b> Kkal. 912,00 P. 46,25 Lip. 41,34 K.H. 94,41 BARAZKI MENESTRA TXAHAL ZANKARROIA PATATA FRUITUEKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> pasta-hegaztia-esnekia	<b>7</b> Kkal. 827,04 P. 55,08 Lip. 14,06 K.H. 127,57 INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN HEGALABURRA TOMATE SALTAN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-okela-esnekia	<b>8</b> Kkal. 894,82 P. 37,72 Lip. 31,95 K.H. 102,11 HARAGI TXIKITUZKO ZOPA HANBURGESA PLANTXAN ENTSALADAREKIN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraultza-fruta
<b>11</b> Kkal. 839,08 P. 43,48 Lip. 29,33 K.H. 107,25 PASTA ENTSALADA LIMANDA ERROMATAR ERARA PIPER GORRIKIN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-okela-fruta	<b>12</b> Kkal. 834,35 P. 30,67 Lip. 24,58 K.H. 130,50 GARBANTZU BARAZKIEKIN KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> zopa-arraina-esnekia	<b>13</b> Kkal. 843,08 P. 38,89 Lip. 37,24 K.H. 93,45 BARAZKI KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> patata-hegaztia-esnekia	<b>14</b> Kkal. 756,83 P. 35,26 Lip. 33,21 K.H. 84,27 PATATAK SALTSA BERDEAN OILASKO IZTERRA ENTSALADAREKIN ACTIMEL-A <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-arraina-fruta	<b>15</b> Kkal. 941,09 P. 37,96 Lip. 28,69 K.H. 141,54 BARAZKIZKO PAELLA TXAHAL BIRIBILKIA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-arraultza-esnekia
<b>18</b> Kkal. 748,08 P. 24,89 Lip. 28,01 K.H. 104,41 ARRAIN ZOPA ARROZAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> zopa-hegaztia-fruta	<b>19</b> Kkal. 779,48 P. 26,59 Lip. 39,99 K.H. 82,67 LEKAK PATATEKIN ALBONDIGAK SALTAN ARRAULTZ-ESNEA <b>Aukerako Afaria</b> entsalada-arraina-esnekia	<b>20</b> Kkal. 953,31 P. 48,42 Lip. 38,00 K.H. 111,55 ESPAGETIAK BOLOÑESA ERARA BAKAILAOA SALTSA BERDEAN YOGURRA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-okela-fruta	<b>21</b> Kkal. 803,16 P. 49,73 Lip. 33,99 K.H. 79,43 ENTSALADA MISTOA TXAHAL ZANKARROIA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> patata-arraultza-esnekia	<b>22</b> Kkal. 675,01 P. 38,71 Lip. 14,30 K.H. 104,24 INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN LEGATZA FRESKOA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA <b>Aukerako Afaria</b> barazkia-hegaztia-esnekia
<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. 914,20 P. 46,65 Lip. 33,10 H.C. 114,37 PORRUSALDA GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-ave-lácteo
<b>4</b> Kkal. 976,60 P. 40,07 Lip. 31,43 H.C. 142,05 ARROZ CON TOMATE BACALAO ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-huevo-lácteo	<b>5</b> Kkal. 709,57 P. 46,57 Lip. 9,58 H.C. 116,51 LENTEJAS CON VERDURAS FIAMBRE DE PAVO CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta	<b>6</b> Kkal. 912,00 P. 46,25 Lip. 41,34 H.C. 94,41 MENESTRA DE VERDURAS GUISADO DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> pasta-ave-lácteo	<b>7</b> Kkal. 827,04 P. 55,08 Lip. 14,06 H.C. 127,57 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ATUN CON SALSAS DE TOMATE FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-carne-lácteo	<b>8</b> Kkal. 894,82 P. 33,72 Lip. 31,95 H.C. 102,11 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA CON ENSALADA ACTIMEL <b>Cena Optativa</b> verdura-huevo-fruta
<b>11</b> Kkal. 839,08 P. 43,48 Lip. 29,33 H.C. 107,25 ENSALADA DE PASTA LIMANDA A LA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-carne-fruta	<b>12</b> Kkal. 834,35 P. 30,67 Lip. 24,58 H.C. 130,50 GARBANZOS CON VERDURAS CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> sopa-pescado-lácteo	<b>13</b> Kkal. 843,08 P. 38,89 Lip. 37,24 H.C. 93,45 CREMA DE VERDURAS COSTILLA DE CERDO ESTOFADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> patata-ave-lácteo	<b>14</b> Kkal. 756,83 P. 35,26 Lip. 33,21 H.C. 84,27 PATATAS EN SALSAS VERDES MUSLO DE POLLO CON ENSALADA ACTIMEL <b>Cena Optativa</b> verdura-pescado-fruta	<b>15</b> Kkal. 941,09 P. 37,96 Lip. 28,69 H.C. 141,54 PAELLA VEGETAL REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> ensalada-huevo-lácteo
<b>18</b> Kkal. 748,08 P. 24,89 Lip. 28,01 H.C. 104,41 SOPA DE PESCADO CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> sopa-ave-fruta	<b>19</b> Kkal. 779,48 P. 26,59 Lip. 39,99 H.C. 82,67 VAINAS CON PATATAS ALBONDIGAS EN SALSAS NATILLAS <b>Cena Optativa</b> ensalada-pescado-lácteo	<b>20</b> Kkal. 953,31 P. 48,42 Lip. 38,00 H.C. 111,55 ESPAGUETIS BOLOGNESES BACALAO EN SALSAS VERDES YOGUR <b>Cena Optativa</b> verdura-carne-fruta	<b>21</b> Kkal. 803,16 P. 49,73 Lip. 33,99 H.C. 79,43 ENSALADA MIXTA GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> patata-huevo-lácteo	<b>22</b> Kkal. 675,01 P. 38,71 Lip. 14,30 H.C. 104,24 ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS MERLUZA FRESCA ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA <b>Cena Optativa</b> verdura-ave-lácteo
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

FELICES VACACIONES