URRIA OCTUBRE

1.hiruhilabeteko menuak · 2015-2016 ikasturtea — menús 1er trimestre · curso 2015-2016

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			1 Kal. 980 H.K. 150 Lip. 38 P. 20 • Barazki menestra purea • Patata tortila tomate freskoarekin • Jogurta	2 Kal. 724 H.K. 79 Lip. 35 P. 23 • Pasta entsalada barazkiekin • Txerri solomo freskoa ogi arraileetan pasatuta urazarekin • Fruta
5 Kal. 1093 H.K. 164 Lip. 41 P. 25 • Hiru gutiziako arroza • Arrautzak bexamela eta patata frijituekin (chips erakoak) • Fruta	6 Kal. 781 H.K. 92 Lip. 29 P. 44 • Babarrun zuriak • Indioilar saltxitxak ketchup-arekin • Jogurta	7 Kal. 857 H.K. 111 Lip. 32 P. 36 • Espiralak tomatearekin • Oilasko izter errea lau urtaroko entsaladarekin • Jogurta	8 Kal. 766 H.K. 87 Lip. 35 P. 29 • Azalore purea • Errusiar txahal xerra saltsan patatekin • Fruta	9 Kal. 896 H.K. 106 Lip. 24 P. 70 • Dilistak porru eta kalabazarekin • Bakailao frijitua tomatearekin • Fruta
12 **JAIA**	13 Kal. 861 H.K. 136 Lip. 29 P. 22 • Lekak patatekin • Kiribilak tomatearekin • Fruta	14 Kal. 835 H.K. 87 Lip. 39 P. 40 • Txitxirioak • Legatz solomoa labean maionearekin • Jogurta	15 Kal. 1078 H.K. 168 Lip. 40 P. 21 • Arroza tomatearekin • Atunezko enpanadillak urazarekin • Fruta	16 Kal. 753 H.K. 70 Lip. 36 P. 42 • Arrain zopa • Oilasko paparra ogi arraileen pasatuta barrengorri saltsan • Jogurta
19 Kal. 909 H.K. 119 Lip. 37 P. 32 • Makarroiak tomatearekin • Legatz xerra erromatar erara limoiarekin • Fruta	20 Kal. 791 H.K. 88 Lip. 36 P. 32 • Dilistak arroz integralarekin • Patata tortila lau urtaroko entsaladarekin • Gaztatxoa	21 Kal. 804 H.K. 87 Lip. 37 P. 36 • Barazki purea • Txahal xerra ogi arraileetan pasatuta tomate freskoarekin • Fruta	22 Kal. 830 H.K. 134 Lip. 22 P. 32 • Arroza tomatearekin • Oilasko izter errea barrengorriekin • Fruta	23 Kal. 860 H.K. 88 Lip. 41 P. 40 • Patata gisatuak txahalarekin • Albondigak saltsan barazkitxoekin • Jogurta
26 Kal. 736 H.K. 81 Lip. 29 P. 42 • Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin • Solomo ontzutua ogi arraileetan pasatuta lau urtaroko entsalada eta tomatearekin • Jogurta	27 Kal. 821 H.K. 108 Lip. 38 P. 17 • Kalabazin purea • Kroketak urazarekin • Fruta	28 Kal. 772 H.K. 99 Lip. 21 P. 52 • Babarrun gorriak • Txahal gisatua barazkitxoekin • Fruta	29 Kal. 816 H.K. 130 Lip. 24 P. 29 • Barazki paella • Legatz gorenak labean marinera saltsan patata panaderarekin • Fruta	30 Kal. 839 H.K. 104 Lip. 34 P. 35 • Txitxirioak • Patata tortila tomate freskoarekin • Jogurta

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Cal. 980 H.C. 150 Lip. 38 P. 20 • Menestra de verduras en puré • Tortilla de patatas con tomate fresco • Yogur	2 Cal. 724 H.C. 79 Lip. 35 P. 23 • Ensalada de pasta con vegetales • Lomo de cerdo fresco empanado con lechuga • Fruta
5 Cal. 1093 H.C. 164 Lip. 41 P. 25 • Arroz tres delicias • Huevos con bechamel y patatas chips • Fruta	6 Cal. 781 H.C. 92 Lip. 29 P. 44 • Alubias blancas • Salchichas de pavo con ketchup • Yogur	7 Cal. 857 H.C. 111 Lip. 32 P. 36 • Espirales con tomate • Muslo de pollo asado con ensalada cuatro estaciones • Yogur	8 Cal. 766 H.C. 87 Lip. 35 P. 29 • Puré de coliflor • Filete ruso de ternera en salsa con patatas • Fruta	9 Cal. 896 H.C. 106 Lip. 24 P. 70 • Lentejas con puerro y calabaza • Bacalao frito con tomate • Fruta
12 **FIESTA**	13 Cal. 861 H.C. 136 Lip. 29 P. 22 • Judías verdes con patatas • Caracolillos con tomate • Fruta	14 Cal. 835 H.C. 87 Lip. 39 P. 40 • Garbanzos • Lomo de merluza al horno con mahonesa • Yogur	15 Cal. 1078 H.C. 168 Lip. 40 P. 21 • Arroz con tomate • Empanadillas de atún con lechuga • Fruta	16 Cal. 753 H.C. 70 Lip. 36 P. 42 • Sopa de pescado • Pechuga de pollo empanada en salsa de champiñón • Yogur
19 Cal. 909 H.C. 119 Lip. 37 P. 32 • Macarrones con tomate • Filete de merluza a la romana limón • Fruta	20 Cal. 791 H.C. 88 Lip. 36 P. 32 • Lentejas con arroz integral • Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones • Quesito	21 Cal. 804 H.C. 87 Lip. 37 P. 36 • Puré de verduras • Filete de ternera empanado con tomate fresco • Fruta	22 Cal. 830 H.C. 134 Lip. 22 P. 32 • Arroz con tomate • Muslo de pollo asado con champiñones • Fruta	23 Cal. 860 H.C. 88 Lip. 41 P. 40 • Patatas guisadas con ternera • Albóndigas en salsa con verduritas • Yogur
26 Cal. 736 H.C. 81 Lip. 29 P. 42 • Sopa de ave y cocido con estrellas • Lomo adobado empanado con ensalada cuatro estaciones y tomate • Yogur	27 Cal. 821 H.C. 108 Lip. 38 P. 17 • Puré de calabacín • Croquetas con lechuga • Fruta	28 Cal. 772 H.C. 99 Lip. 21 P. 52 • Alubias pintas • Guisado de ternera con verduritas • Fruta	29 Cal. 816 H.C. 130 Lip. 24 P. 29 • Paella vegetal • Supremas de merluza al horno en salsa marinera con patata panadera • Fruta	30 Cal. 839 H.C. 104 Lip. 34 P. 35 • Garbanzos • Tortilla de patatas con tomate fresco • 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.

AZAROA NOVIEMBRE

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Kal. 802 H.K. 122 Lip. 24 P. 32 • Kiribilak tomatearekin • Legatz solomoa labean kalabazin saltsan • Fruta	3 Kal. 769 H.K. 90 Lip. 29 P. 44 • Dilistak • Indioilar saltxitxak ketchup-arekin • Jogurta	4 Kal. 648 H.K. 84 Lip. 21 P. 35 • Patatak errioxar erara • Oilasko izter errea urazarekin • Fruta	5 Kal. 715 H.K. 80 Lip. 30 P. 36 • Espinakak patatekin • Txahal xerra ogi arraileetan pasatuta piper gorriekin • Fruta	6 Kal. 920 H.K. 101 Lip. 42 P. 40 • Txitxirioak arroz integralarekin • Hanburgesak saltsan patatekin • Actimela
9 Kal. 711 H.K. 87 Lip. 33 P. 20 • Azenario purea • Patata tortila urazarekin • Fruta	10 Kal. 1023 H.K. 135 Lip. 43 P. 32 • Arroza tomatearekin • Legatz solomoa labean maionearekin • Bainilazko natilla	11 Kal. 1053 H.K. 125 Lip. 47 P. 40 • Makarroi salteatuak barrengorri eta kalabazinarekin • Urdaiazpiko xerra ogi arraileetan pasatuta piperradarekin • Fruta	12 Kal. 788 H.K. 81 Lip. 36 P. 39 • Arrain zopa • Oilasko xerra ogi arraileetan pasatuta patata frijituekin (chips erakoak) • Fruta	13 Kal. 910 H.K. 122 Lip. 36 P. 32 • Babarrun zuriak • Kroketak tomate freskoarekin • Jogurta
16 Kal. 980 H.K. 144 Lip. 32 P. 35 • Arroza tomatearekin • Errusiar txahal xerra saltsan barazkitxoekin • Jogurta	17 Kal. 851 H.K. 101 Lip. 29 P. 54 • Dilistak gaztelera erara • Solomo ragouta patatekin • Fruta	18 Kal. 679 H.K. 75 Lip. 31 P. 30 • Lekak patatekin • Indioilar saltxitxak ketchup-arekin • Fruta	19 Kal. 884 H.K. 116 Lip. 33 P. 36 • Makarroiak tomatea eta gaztarekin • Oilasko izter errea lau urtaroko entsaladarekin • Fruta	20 Kal. 716 H.K. 70 Lip. 38 P. 29 • Porrusalda • Legatz freskoa erromatar erara urazarekin • Jogurta
23 Kal. 834 H.K. 108 Lip. 39 P. 17 • Kalabazin purea • Atunezko enpanadillak tomate freskoarekin • Fruta	24 Kal. 838 H.K. 103 Lip. 34 P. 35 • Txitxirioak • Patata tortila lau urtaroko entsaladarekin • Jogurta	25 Kal. 912 H.K. 125 Lip. 31 P. 41 • Barazki paella • Oilasko xerra ogi arraileetan pasatuta barrengorriekin • Fruta	26 Kal. 740 H.K. 82 Lip. 32 P. 36 • Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin • Albondigak saltsan barazkitxoekin • Fruta	27 Kal. 843 H.K. 101 Lip. 32 P. 43 • Babarrun gorriak • Legatz gorenak saltsa berdean ilarrekin • Bainilazko flana
30 Kal. 853 H.K. 136 Lip. 29 P. 20 • Kiribilak tomatearekin • Kalabaza purea • Fruta				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Cal. 802 H.C. 122 Lip. 24 P. 32 • Caracolillos con tomate • Lomo de merluza al horno con salsa de calabacín • Fruta	3 Cal. 769 H.C. 90 Lip. 29 P. 44 • Lentejas • Salchichas de pavo con ketchup • Yogur	4 Cal. 648 H.C. 84 Lip. 21 P. 35 • Patatas a la riojana • Muslo de pollo asado con lechuga • Fruta	5 Cal. 715 H.C. 80 Lip. 30 P. 36 • Espinacas con patatas • Filete de ternera empanado con pimientos rojos • Fruta	6 Cal. 920 H.C. 101 Lip. 42 P. 40 • Garbanzos con arroz integral • Hamburguesas en salsa con patatas • Actimel
9 Cal. 711 H.C. 87 Lip. 33 P. 20 • Puré de zanahoria • Tortilla de patatas con lechuga • Fruta	10 Cal. 1023 H.C. 135 Lip. 43 P. 32 • Arroz con tomate • Lomo de merluza al horno con mahonesa • Natilla de vainilla	11 Cal. 1053 H.C. 125 Lip. 47 P. 40 • Macarrones salteados con champiñón y calabacín • Filete de pernil empanado con piperrada • Fruta	12 Cal. 788 H.C. 81 Lip. 36 P. 39 • Sopa de pescado • Filete de pollo empanado con patatas chips • Fruta	13 Cal. 910 H.C. 122 Lip. 36 P. 32 • Alubias blancas • Croquetas con tomate fresco • Yogur
16 Cal. 980 H.C. 144 Lip. 32 P. 35 • Arroz con tomate • Filete ruso de ternera en salsa con verduritas • Yogur	17 Cal. 851 H.C. 101 Lip. 29 P. 54 • Lentejas a la castellana • Ragout de lomo con patatas • Fruta	18 Cal. 679 H.C. 75 Lip. 31 P. 30 • Judías verdes con patatas • Salchichas de pavo con ketchup • Fruta	19 Cal. 884 H.C. 116 Lip. 33 P. 36 • Macarrones con tomate y queso • Muslo de pollo asado con ensalada cuatro estaciones • Fruta	20 Cal. 716 H.C. 70 Lip. 38 P. 29 • Porrusalda • Merluza fresca a la romana con lechuga • Yogur
23 Cal. 834 H.C. 108 Lip. 39 P. 17 • Puré de calabacín • Empanadillas de atún con tomate fresco • Fruta	24 Cal. 838 H.C. 103 Lip. 34 P. 35 • Garbanzos • Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones • Yogur	25 Cal. 912 H.C. 125 Lip. 31 P. 41 • Paella vegetal • Filete de pollo empanado con champiñones • Fruta	26 Cal. 740 H.C. 82 Lip. 32 P. 36 • Sopa de ave y cocido con estrellas • Albóndigas en salsa con verduritas • Fruta	27 Cal. 843 H.C. 101 Lip. 32 P. 43 • Alubias pintas • Supremas de merluza en salsa verde con guisantes • Flan de vainilla
30 Cal. 853 H.C. 136 Lip. 29 P. 20 • Caracolillos con tomate • Puré de calabaza • Fruta				

***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarritura, 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, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.

ABENDUA DICIEMBRE

1.hiruhilabeteko menuak · 2015-2016 ikasturtea — menús 1er trimestre · curso 2015-2016

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
	1 Kal. 728 H.K. 93 Lip. 25 P. 38 • Dilistak • Legatz xerra erromatar erara limoiarekin • Fruta	2 Kal. 773 H.K. 93 Lip. 29 P. 41 • Patatak saltsa berdean • Txahal xerra ogi arraileetan pasatuta piperradarekin • Jogurta	3 Kal. 794 H.K. 103 Lip. 36 P. 19 • Zerbak patatekin • San jakoboa urazarekin • Fruta	4 Kal. 920 H.K. 101 Lip. 42 P. 40 • Txitxirioak arroz integralarekin • Hanburgesak saltsan patatekin • Actimela
7 Kal. 752 H.K. 90 Lip. 25 P. 47 • Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin • Txahal gisatua patata frijituekin (chips erakoak) • Fruta	8 **JAIA**	9 Kal. 764 H.K. 76 Lip. 35 P. 40 • Azenario purea • Oilasko xerra ogi arraileetan pasatuta urazarekin • Jogurta	10 Kal. 825 H.K. 102 Lip. 31 P. 41 • Babarrun zuriak • Legatz gorenak saltsa berdean ilarrekin • Fruta	11 Kal. 883 H.K. 132 Lip. 32 P. 23 • Barazki paella • Patata tortila lau urtaroko entsaladarekin • Fruta
14 Kal. 950 H.K. 124 Lip. 37 P. 37 • Espiralak tomatea eta gaztarekin • Oilasko izter errea barrengorriekin • Txokolatezko pasteltxoa	15 Kal. 823 H.K. 101 Lip. 39 P. 17 • Barazki menestra • Atunezko enpanadillak lau urtaroko entsaladarekin • Fruta	16 Kal. 882 H.K. 95 Lip. 42 P. 38 • Txitxirioak • Legatz xerra erromatar erara maionesarekin • Fruta	17 Kal. 782 H.K. 84 Lip. 37 P. 32 • Minestrone zopa • Errusiar txahal xerra saltsan patata frijituekin (chips erakoak) • Jogurta	18 Kal. 759 H.K. 108 Lip. 24 P. 33 • Dilistak • Patata tortila tomate frijitu saltsarekin • Fruta
21 Kal. 876 H.K. 160 Lip. 23 P. 18 • Arroza tomatearekin • Kalabazin purea • Fruta	22 Kal. 810 H.K. 102 Lip. 29 P. 41 • Babarrun gorriak • Frankfurt saltxitxa txikiak ketchup-arekin • Jogurta	23 Kal. 737 H.K. 78 Lip. 32 P. 39 • Lekak patatekin • Oilasko xerra ogi arraileetan pasatuta barrengorriekin • Fruta	24 Kal. 780 H.K. 93 Lip. 35 P. 27 • Ilarrak patatekin • Patata tortilla tomate freskoarekin • Fruta	25 **JAIA**
28 Kal. 787 H.K. 85 Lip. 33 P. 42 • Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin • Urdaiazpiko xerra ogi arraileetan pasatuta piperradarekin • Jogurta	29 Kal. 849 H.K. 117 Lip. 31 P. 30 • Dilistak • Arrautzak bexamela eta lau urtaroko entsaladarekin • Fruta	30 Kal. 1034 H.K. 114 Lip. 52 P. 35 • Makarroiak tomatearekin • Legatz xerra erromatar erara maionesarekin • Jogurta	31 **JAIA**	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Cal. 728 H.C. 93 Lip. 25 P. 38 • Lentejas • Filete de merluza a la romana con limón • Fruta	2 Cal. 773 H.C. 93 Lip. 29 P. 41 • Patatas en salsa verde • Filete de ternera empanado con piperrada • Yogur	3 Cal. 794 H.C. 103 Lip. 36 P. 19 • Acelgas con patatas • San jacobo con lechuga • Fruta	4 Cal. 920 H.C. 101 Lip. 42 P. 40 • Garbanzos con arroz integral • Hamburguesas en salsa con patatas • Actimel
7 Cal. 752 H.C. 90 Lip. 25 P. 47 • Sopa de ave y cocido con estrellas • Guisado de ternera con patatas chips • Fruta	8 **FIESTA**	9 Cal. 764 H.C. 76 Lip. 35 P. 40 • Puré de zanahoria • Filete de pollo empanado con lechuga • Yogur	10 Cal. 825 H.C. 102 Lip. 31 P. 41 • Alubias blancas • Supremas de merluza en salsa verde con guisantes • Fruta	11 Cal. 883 H.C. 132 Lip. 32 P. 23 • Paella vegetal • Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones • Fruta
14 Cal. 950 H.C. 124 Lip. 37 P. 37 • Espirales con tomate y queso • Muslo de pollo asado con champiñones • Pastelito de chocolate	15 Cal. 823 H.C. 101 Lip. 39 P. 17 • Menestra de verduras • Empanadillas de atún con ensalada cuatro estaciones • Fruta	16 Cal. 882 H.C. 95 Lip. 42 P. 38 • Garbanzos • Filete de merluza a la romana con mahonesa • Fruta	17 Cal. 782 H.C. 84 Lip. 37 P. 32 • Sopa minestrone • Filete ruso de ternera en salsa con patatas chips • Yogur	18 Cal. 759 H.C. 108 Lip. 24 P. 33 • Lentejas • Tortilla de patatas con salsa de tomate frito • Fruta
21 Cal. 876 H.C. 160 Lip. 23 P. 18 • Arroz con tomate • Puré de calabacín • Fruta	22 Cal. 810 H.C. 102 Lip. 29 P. 41 • Alubias pintas • Salchichas mini frankfurt con ketchup • Yogur	23 Cal. 737 H.C. 78 Lip. 32 P. 39 • Judías verdes con patatas • Filete de pollo empanado con champiñones • Fruta	24 Cal. 780 H.C. 93 Lip. 35 P. 27 • Guisantes con patatas • Tortilla de patatas con tomate fresco • Fruta	25 **FIESTA**
28 Cal. 787 H.C. 85 Lip. 33 P. 42 • Sopa de ave y cocido con estrellas • Filete de pernil empanado con piperrada • Yogur	29 Cal. 849 H.C. 117 Lip. 31 P. 30 • Lentejas • Huevos con bechamel y ensalada cuatro estaciones • Fruta	30 Cal. 1034 H.C. 114 Lip. 52 P. 35 • Macarrones con tomate • Filete de merluza a la romana con mahonesa • Yogur	31 **FIESTA**	

Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.