Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Hasi eguna
GOSARI ON BATEKIN
Comienza con un buen DESAYUNO

Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados

Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas

Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

ma
"Egunean behin familiarekin batera bazkaltzeak anorexia eta bulimia prebenitzen laguntzen du"

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Errespetatu
DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA
Respeta el patrón de la dieta MEDITERRÁNEA
Ie=errazioa / Iturria: IEMed
Según datos de IEMed

EGUNERO DIARIO

- Esnekiak 2-4e
  - Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
  - Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Lekaleak eta leguminosoak ≥ 2e
  - Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Belarrak/Espeziak/Berakatza/Tipula
  - Hierbas, especias, ajo y cebolla

ASTERO SEMANAL

- Patatak ≤ 3e
  - Patatas (hasta 3 raciones)
- Haragi gorria < 2e
  - Carne roja (máximo 2 raciones)
- Haragi prozesatuak ≤ 1e
  - Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Haragi zuria 2e
  - Carne blanca (2 raciones)
- Arraina/Mariskoa ≥ 2e
  - Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Arrautzak 2-4e
  - Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Gozokiak ≤ 2e
  - Dulces (hasta 2 raciones)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura
Agua

Oliba-olioa
Aceite de oliva

Frutak 1-2 / Barazkiak ≥ 2e
Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Amaitu eguna
AFARI-MENU EGOKI BATEKIN
Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak
Vegetales crudos o cocinados

Ura
Agua

Oliba-olioa
Aceite de oliva

Fruta edo esnekia
Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... SI HEMOS COMIDO...	HAUXE AFALDUKO DEZAKEGU... PODEMOS CENAR...
Zerealak, fekulak edo lekaleak Cereales, féculas o legumbres	Ortuari gordinak edo barazki egosiak Hortalizas crudas o verduras cocidas
Barazkiak Verduras	Zerealak edo fekulak Cereales o féculas
Haragia Carne	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	Koiperik gabeko haragia edo arrautza Carne magra o huevo
Arrautza Huevo	Arraina edo koiperik gabeko haragia Pescado o carne magra
Fruta Fruta	Esnekia edo fruta Lácteo o fruta
Esnekiak Lácteo	Fruta Fruta

Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiliz.
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gure enpresak, 1420/2006 Errege Dekretuak xedatzen duenarekin bat etorriz.
Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006.
Sukaldean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergeno edukiaren inguruko informazioa aurki daiteke.
Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest

Argibide oharra

Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energía beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila 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.

Asociación atx elkartea

Scolarest eta ATX Elkartea multi-alergia, Dermatitis Atopikoa eta Asma dutenen babesa eta bizi kalitatearen hobetzeko helburuarekin elkarlanean ari gara".

Scolarest y la asociación ATX elkartea actúan conjuntamente con el objetivo común de mejorar la calidad de vida y protección de l@s Multi-Alérgic@s, Atopic@s y Asmátic@s.

COMPASS GROUP | Eurest | Scolarest | medirest | VITArest | Eurest Services

www.scolarest.es

Eurest Euskadi
Montorre s/n bajo · Polígono Ugaldeguren · Parcela 7 · 48160 Derio
94 454 15 88
www.euresteuskadi.es

JAN IKASI BIZI IZAN

2021-2022 Menuak

Menús 2021-2022

COMER
APRENDER
VIVIR

Scolarest

APIRILA / ABRIL / MAIATZA / MAYO / EKAINA / JUNIO

Hiruhilabeteko menuak • 2021-2022 ikasturtea
Menús 3° trimestre • curso 2021-2022

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA IKERKETA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
				1 708 Kcal. P.: 30 HC.: 73 L.: 30 ■ **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS* ■ **ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA** *ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*
4 755 Kcal. P.: 11 HC.: 70 L.: 45 ■ **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS* ■ **SAN JACOBOA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *SAN JACOBO CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**5** 797 Kcal. P.: 41 HC.: 78 L.: 30 ■ **BABARRUN ZURIAK AZARERIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 736 Kcal. P.: 26 HC.: 118 L.: 16 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN** *MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**7** 682 Kcal. P.: 41 HC.: 55 L.: 31 ■ **KUIA ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN* ■ **OILASKO ERREKIA AZENARIOEKIN** *POLLO ASADO CON ZANAHORIAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**8** 794 Kcal. P.: 43 HC.: 75 L.: 31 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK LETXUGAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
11 684 Kcal. P.: 20 HC.: 85 L.: 28 ■ **IZAR ZOPA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN** *SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA* ■ **URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN** *CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA* ■ **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA* ■ **OGIA** *PAN*	**12** 737 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 24 ■ **DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIMOIAREKIN** *SALMÓN FRESCO AL HORNO CON LIMÓN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**13** 685 Kcal. P.: 35 HC.: 63 L.: 30 ■ **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR* ■ **ZEKOR XERRA ARRAUTZATXATUTA KALABAZINAREKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON CALABACIN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**14** JAIEGUNA/FESTIVO	**15** JAIEGUNA/FESTIVO
18 JAIEGUNA/FESTIVO	**19** JAIEGUNA/FESTIVO	**20** JAIEGUNA/FESTIVO	**21** JAIEGUNA/FESTIVO	**22** JAIEGUNA/FESTIVO
25 717 Kcal. P.: 28 HC.: 61 L.: 39 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **HANBURGESA MISTOA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS* ■ **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ **OGIA** *PAN*	**26** 765 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 22 ■ **BABARRUN PINTAK ODOLOSTEAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON MORCILLA* ■ **MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**27** 690 Kcal. P.: 47 HC.: 82 L.: 17 ■ **MARMITAKO** *MARMITAKO* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**28** 796 Kcal. P.: 31 HC.: 141 L.: 7 ■ **ARROZA BARAZKIEKIN** *ARROZ CON VERDURAS* ■ **DILISTAK CURRYREKIN** *LENTEJAS CON CURRY* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**29** 688 Kcal. P.: 25 HC.: 77 L.: 29 ■ **EURI ZOPA** *SOPA DE LLUVIA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*

TRANSPORTADO CALIENTE

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
2 769 Kcal. P.: 17 HC.: 75 L.: 42 ■ **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS* ■ **SAN JACOBOA LETXUGAREKIN** *SAN JACOBO CON LECHUGA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**3** 701 Kcal. P.: 39 HC.: 80 L.: 21 ■ **TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN** *GARBANZOS CON CHORIZO* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**4** 749 Kcal. P.: 26 HC.: 105 L.: 23 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LAU URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA CUATRO ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**5** 807 Kcal. P.: 40 HC.: 70 L.: 35 ■ **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* ■ **SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN** *LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 733 Kcal. P.: 27 HC.: 58 L.: 41 ■ **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
9 809 Kcal. P.: 49 HC.: 73 L.: 32 ■ **DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK LETXUGAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA* ■ **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ **OGIA** *PAN*	**10** 668 Kcal. P.: 29 HC.: 65 L.: 30 ■ **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS* ■ **ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN** *ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**11** 795 Kcal. P.: 51 HC.: 107 L.: 16 ■ **TALLARINAK BROKOLIREKIN** *TALLARINES CON BROCOLI* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**12** 692 Kcal. P.: 13 HC.: 80 L.: 33 ■ **KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABACIN* ■ **URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *CROQUETAS DE JAMON Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**13** 746 Kcal. P.: 30 HC.: 91 L.: 26 ■ **LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA** *SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA PIPERRADAN** *TORTILLA DE PATATA CON PIPERRADA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
16 832 Kcal. P.: 35 HC.: 144 L.: 9 ■ **ARROZA PERRETXIKOAREKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* ■ **DILISTAK** *LENTEJAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 714 Kcal. P.: 41 HC.: 77 L.: 24 ■ **PATATAK SALTSA BERDEAN** *PATATAS EN SALSA VERDE* ■ **OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN** *PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**18** 657 Kcal. P.: 41 HC.: 65 L.: 24 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA** *ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**19** 688 Kcal. P.: 25 HC.: 77 L.: 29 ■ **FIDEO ZOPA** *SOPA DE FIDEOS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**20** 686 Kcal. P.: 38 HC.: 73 L.: 21 ■ **BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LAU URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA CUATRO ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*
23 704 Kcal. P.: 35 HC.: 61 L.: 34 ■ **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR* ■ **MAKAILU IRINAZTATUTA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**24** 772 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 28 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **HANBURGESA MISTOA KETCHUPAREKIN** *HAMBURGUESA MIXTA CON KETCHUP* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**25** 766 Kcal. P.: 32 HC.: 94 L.: 27 ■ **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIMOIAREKIN** *SALMÓN FRESCO AL HORNO CON LIMÓN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**26** 713 Kcal. P.: 56 HC.: 81 L.: 14 ■ **DILISTAK BARAZKIAREKIN** *LENTEJAS CON VERDURA* ■ **ZEKOR ERREGOSIA KALABAZINAREKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON CALABACIN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**27** 694 Kcal. P.: 25 HC.: 78 L.: 29 ■ **EURI ZOPA** *SOPA DE LLUVIA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
30 668 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 33 ■ **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA* ■ **TXOKOLATEZKO NATILLAK** *NATILLAS DE CHOCOLATE* ■ **OGIA** *PAN*	**31** 757 Kcal. P.: 50 HC.: 81 L.: 20 ■ **BABARRUN ZURIAK AZARERIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA* ■ **ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA BARAZKITXOEKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*			

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
		1 860 Kcal. P.: 33 HC.: 106 L.: 32 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**2** 775 Kcal. P.: 57 HC.: 86 L.: 19 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **TXERRI GIHARRA PERRETXIKOEKIN** *MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**3** 678 Kcal. P.: 21 HC.: 69 L.: 33 ■ **PORRU ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON PISTO* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
6 678 Kcal. P.: 19 HC.: 82 L.: 28 ■ **BARAZKI MENESTRA** *MENESTRA DE VERDURAS* ■ **URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**7** 721 Kcal. P.: 30 HC.: 90 L.: 25 ■ **MAKARROIAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES CON TOMATE* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**8** 754 Kcal. P.: 57 HC.: 89 L.: 13 ■ **BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**9** 700 Kcal. P.: 22 HC.: 58 L.: 40 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAYONESAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**10** 789 Kcal. P.: 37 HC.: 86 L.: 30 ■ **LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA** *SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS* ■ **ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA** *ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
13 680 Kcal. P.: 34 HC.: 60 L.: 33 ■ **BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE BROCOLI Y CALABACÍN* ■ **MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA* ■ **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**14** 834 Kcal. P.: 27 HC.: 94 L.: 32 ■ **BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* ■ **SAN JACOBOA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN** *SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**15** 756 Kcal. P.: 31 HC.: 77 L.: 34 ■ **MARMITAKO** *MARMITAKO* ■ **HANBURGESA %100 ZEKORRA PIPERREKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON PIMIENTOS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**16** 828 Kcal. P.: 34 HC.: 127 L.: 15 ■ **HIRU KOLORETAKO PASTA ENTSALADA** *ENSALADA TRICOLOR DE PASTA* ■ **DILISTAK** *LENTEJAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 774 Kcal. P.: 44 HC.: 73 L.: 31 ■ **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO* ■ **OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN** *POLLO ASADO CON CHIPS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
20 657 Kcal. P.: 44 HC.: 78 L.: 15 ■ **DILISTAK KALABAZINAREKIN** *LENTEJAS CON CALABACÍN* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**21** 732 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 39 ■ **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**22** 793 Kcal. P.: 34 HC.: 89 L.: 31 ■ **TALLARINAK BARAZKIEKIN SALTEATUAK** *TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN** *SALMON FRESCO AL HORNO CON MAYONESA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**23** 792 Kcal. P.: 40 HC.: 86 L.: 28 ■ **TXITXIRIOAK KUIAREKIN** *GARBANZOS CON CALABAZA* ■ **HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN** *HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**24** 825 Kcal. P.: 35 HC.: 63 L.: 46 ■ **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS* ■ **ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **POSTRE BEREZIA** *POSTRE ESPECIAL* ■ **OGIA** *PAN*