

Uste baino zenbait
urrats haratago

Unos pasos más allá
de lo que esperas



2. Hiruhilabeteko menuak

ZENTRU BEREAN EGINDAKO BAZKARIA

Menús 2º trimestre

MENÚS IN SITU



curso
2015
2016
ikasturtea



astelena

astearta

asteazkena

osteguna

ostirala

4

5

6

7

Kkal 1190 P. 33 Lip. 28 K.H. 203

8

Kkal 815 P. 46 Lip. 22 K.H. 111

11

Kkal 900 P. 55 Lip. 21 K.H. 124

- Dilistak arrozarekin
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

18

Kkal 740 P. 36 Lip. 25 K.H. 95

- Ilar suetzituak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta/esnekia

25

Kkal 898 P. 43 Lip. 23 K.H. 131

- Makarroiak napolitar erara
- Legatz xerra birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

lunes

12

Kkal 760 P. 50 Lip. 19 K.H. 101

- Porrusalda
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta

19

Kkal 1000 P. 47 Lip. 32 K.H. 134

- Paella
- Atun xerra laban eginda tomatearekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

26

Kkal 877 P. 58 Lip. 26 K.H. 102

- Dilistak
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Greziar jogurta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arraina + fruta

martes

13

Kkal 876 P. 43 Lip. 27 K.H. 123

- Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin
- Legatz medailo irineztatua saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

20

Kkal 688 P. 35 Lip. 23 K.H. 86

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

27

Kkal 860 P. 19 Lip. 38 K.H. 107

- Leka suetzituak
- Atun enpanadillak liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arrautza + fruta/esnekia

miércoles

14

Kkal 823 P. 27 Lip. 34 K.H. 106

- Kalabaza eta azenario krema
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + hegaztia + fruta

21

Kkal 887 P. 51 Lip. 34 K.H. 97

- Garbantzuak txorizoarekin
- Izokin-amuarraín fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

28

Kkal 812 P. 61 Lip. 18 K.H. 100

- Indaba zuriak
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta

jueves

15

Kkal 855 P. 35 Lip. 29 K.H. 116

- Indaba gorriak
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

22

Kkal 708 P. 39 Lip. 20 K.H. 92

- Barazki purea
- Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arraina + fruta/esnekia

29

Kkal 785 P. 29 Lip. 23 K.H. 119

- Patatak saltsa berdean
- Txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

viernes

4

5

6

7

Kkal 1190 P. 33 Lip. 28 H.C. 203

8

Kkal 815 P. 46 Lip. 22 H.C. 111

11

Kkal 900 P. 55 Lip. 21 H.C. 124

- Lentejas con arroz
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

18

Kkal 740 P. 36 Lip. 25 H.C. 95

- Guisantes rehogados
- Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

25

Kkal 898 P. 43 Lip. 23 H.C. 131

- Macarrones napolitana
- Filete de merluza empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

12

Kkal 760 P. 50 Lip. 19 H.C. 101

- Porrusalda
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta

19

Kkal 1000 P. 47 Lip. 32 H.C. 134

- Paella
- Filete de atún al horno con tomate
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

26

Kkal 877 P. 58 Lip. 26 H.C. 102

- Lentejas
- Carne de ternera asada con verdura
- Yogurt griego
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

13

Kkal 876 P. 43 Lip. 27 H.C. 123

- Coditos salteados con champiñón y bacón
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

20

Kkal 688 P. 35 Lip. 23 H.C. 86

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

27

Kkal 860 P. 19 Lip. 38 H.C. 107

- Vainas rehogadas
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

14

Kkal 823 P. 27 Lip. 34 H.C. 106

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
arroz + ave + fruta

21

Kkal 887 P. 51 Lip. 34 H.C. 97

- Garbanzos con chorizo
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

28

Kkal 812 P. 61 Lip. 18 H.C. 100

- Alubias blancas
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta

15

Kkal 855 P. 35 Lip. 29 H.C. 116

- Alubias rojas
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

22

Kkal 708 P. 39 Lip. 20 H.C. 92

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
patata + pescado + fruta/lácteo

29

Kkal 785 P. 29 Lip. 23 H.C. 119

- Patatas en salsa verde
- Hamburguesa de cerdo al horno con tomate y pimientos
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1 Kkal 968 P. 49 Lip. 27 K.H. 129

- Tallarinak tomatearekin
 - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

8 Kkal 829 P. 53 Lip. 21 K.H. 108

- Dilistik
 - Txahal xerra laban eginda barazkiekin ehiztari-saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

15 Kkal 1059 P. 44 Lip. 37 K.H. 143

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
 - Atun xerra laban eginda tomatearekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

22 Kkal 755 P. 31 Lip. 46 K.H. 87

- Hegazti zopa fideoekin
 - Txerri eskaloa liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

29 Kkal 865 P. 26 Lip. 28 K.H. 130

- Leka sueztituak
 - San Jakoboa letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

lunes

1 Kcal 968 P. 49 Lip. 27 H.C. 129

- Tallarines con tomate
 - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

8 Kcal 829 P. 53 Lip. 21 H.C. 108

- Lentejas
 - Filete de ternera al horno con verduras en salsa cazadora
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

15 Kcal 1059 P. 44 Lip. 37 H.C. 143

- Arroz con salchichas y chorizo
 - Filete de atún al horno con tomate
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

22 Kcal 755 P. 31 Lip. 46 H.C. 87

- Sopa de ave con fideos
 - Escalope de cerdo con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

martes

2 Kcal 857 P. 48 Lip. 29 H.C. 99

- Crema de calabacín
 - Muslo de pollo asado con chips
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
pasta + huevo + fruta

9 Kcal 1014 P. 65 Lip. 39 H.C. 104

- Patatas a la riojana
 - Bacalao a la romana con mahonesa
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta

16 Kcal 908 P. 27 Lip. 44 H.C. 107

- Menestra de verduras
 - Tortilla de patata con ensalada liz
 - Natillas
 - Pan
- cena recomendada
patata + pescado + fruta

23 Kcal 881 P. 44 Lip. 27 H.C. 118

- Pasta de verduras salteada
 - Filete de merluza a la romana con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
verdura + carne + fruta

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

miércoles

3 Kcal 884 P. 40 Lip. 22 H.C. 135

- Arroz tres delicias
 - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

10 Kcal 1089 P. 37 Lip. 37 H.C. 154

- Espaguetis boloñesa
 - Croquetas con jamón york y lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

17 Kcal 805 P. 49 Lip. 20 H.C. 109

- Alubias blancas
 - Medallones de merluza enharinados en salsa verde
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

24 Kcal 983 P. 41 Lip. 41 H.C. 120

- Garbanzos
 - Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

jueves

4 Kcal 835 P. 28 Lip. 39 H.C. 98

- Espinacas rehogadas con bacón
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Flan vainilla
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta

11 Kcal 904 P. 37 Lip. 37 H.C. 107

- Alubias rojas
 - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

18 Kcal 700 P. 37 Lip. 27 H.C. 77

- Puré de acelgas y espinacas
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
pasta + huevo + fruta

25 Kcal 661 P. 30 Lip. 24 H.C. 83

- Puré de verdura
 - Huevos con tomate
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

viernes

5 Kcal 840 P. 45 Lip. 28 H.C. 103

- Garbanzos
 - Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

12 Kcal 650 P. 30 Lip. 20 H.C. 90

- Crema de calabaza y zanahoria
 - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

19 Kcal 752 P. 43 Lip. 26 H.C. 84

- Sopa de pescado con lluvia
 - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

26 Kcal 900 P. 55 Lip. 21 H.C. 124

- Lentejas con arroz
 - Carne guisada de ternera con verduras
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

3 Kcal 884 P. 40 Lip. 22 K.H. 135

- Hiru gutuziako arroza
 - Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

10 Kkal 1089 P. 37 Lip. 37 K.H. 154

- Espagetiak bolognar erara
 - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta/esnekia

17 Kkal 805 P. 49 Lip. 20 K.H. 109

- Indaba zuriak
 - Legatz medailo irineztatuak saltsa berdean
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta/esnekia

24 Kkal 983 P. 41 Lip. 41 K.H. 120

- Garbantzuak
 - Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arrautza + fruta/esnekia

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 K.H. 130

- Leka sueztituak
 - San Jakoboa letxugarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

lunes

1 Kcal 968 P. 49 Lip. 27 H.C. 129

- Tallarines con tomate
 - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

8 Kcal 829 P. 53 Lip. 21 H.C. 108

- Lentejas
 - Filete de ternera al horno con verduras en salsa cazadora
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

15 Kcal 1059 P. 44 Lip. 37 H.C. 143

- Arroz con salchichas y chorizo
 - Filete de atún al horno con tomate
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + carne + fruta/lácteo

22 Kcal 755 P. 31 Lip. 46 H.C. 87

- Sopa de ave con fideos
 - Escalope de cerdo con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

martes

2 Kcal 857 P. 48 Lip. 29 H.C. 99

- Crema de calabacín
 - Muslo de pollo asado con chips
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
pasta + huevo + fruta

9 Kcal 1014 P. 65 Lip. 39 H.C. 104

- Patatas a la riojana
 - Bacalao a la romana con mahonesa
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta

16 Kcal 908 P. 27 Lip. 44 H.C. 107

- Menestra de verduras
 - Tortilla de patata con ensalada liz
 - Natillas
 - Pan
- cena recomendada
patata + pescado + fruta

23 Kcal 881 P. 44 Lip. 27 H.C. 118

- Pasta de verduras salteada
 - Filete de merluza a la romana con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
verdura + carne + fruta

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

miércoles

3 Kcal 884 P. 40 Lip. 22 H.C. 135

- Arroz tres delicias
 - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

10 Kcal 1089 P. 37 Lip. 37 H.C. 154

- Espaguetis boloñesa
 - Croquetas con jamón york y lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

17 Kcal 805 P. 49 Lip. 20 H.C. 109

- Alubias blancas
 - Medallones de merluza enharinados en salsa verde
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta/lácteo

24 Kcal 983 P. 41 Lip. 41 H.C. 120

- Garbanzos
 - Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + huevo + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

jueves

4 Kcal 835 P. 28 Lip. 39 H.C. 98

- Espinacas rehogadas con bacón
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Flan vainilla
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta

11 Kcal 904 P. 37 Lip. 37 H.C. 107

- Alubias rojas
 - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

18 Kcal 700 P. 37 Lip. 27 H.C. 77

- Puré de acelgas y espinacas
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
pasta + huevo + fruta

25 Kcal 661 P. 30 Lip. 24 H.C. 83

- Puré de verdura
 - Huevos con tomate
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

viernes

5 Kcal 840 P. 45 Lip. 28 H.C. 103

- Garbanzos
 - Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + ave + fruta/lácteo

12 Kcal 650 P. 30 Lip. 20 H.C. 90

- Crema de calabaza y zanahoria
 - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

19 Kcal 752 P. 43 Lip. 26 H.C. 84

- Sopa de pescado con lluvia
 - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

26 Kcal 900 P. 55 Lip. 21 H.C. 124

- Lentejas con arroz
 - Carne guisada de ternera con verduras
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta/lácteo

29 Kcal 865 P. 26 Lip. 28 H.C. 130

- Vainas rehogadas
 - San Jacobo con lechuga
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

7 Kkal 796 P. 21 Lip. 24 K.H. 124

- Barazki purea
- Atunezko kaneloi gainerreak
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + haragia + fruta/esnekia

14 Kkal 934 P. 35 Lip. 46 K.H. 132

- Paella
- Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

21 Kkal 932 P. 38 Lip. 28 K.H. 135

- Dilistak
- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

28

1 Kkal 854 P. 71 Lip. 19 K.H. 104

- Indaba gorriak
- Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
- Actimel
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

8 Kkal 931 P. 41 Lip. 31 K.H. 125

- Dilistak
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegazia + fruta

15 Kkal 953 P. 55 Lip. 36 K.H. 102

- Patatak errioxar erara
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

22 Kkal 967 P. 48 Lip. 30 K.H. 128

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- Atun xerra laban eginda tomatearekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

29

2 Kkal 782 P. 39 Lip. 31 K.H. 87

- Barazki menestra
- Txahal okela erregosia barazkiekin ehiztari-saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
patata + arrautza + fruta/esnekia

9 Kkal 961 P. 49 Lip. 27 K.H. 131

- Makarroiak tomatearekin
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

16 Kkal 706 P. 34 Lip. 26 K.H. 81

- Leka suezituak
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
orekia + arraina + fruta/esnekia

23 Kkal 870 P. 28 Lip. 32 K.H. 120

- Ilar krema
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + hegazia + fruta/esnekia

30

3 Kkal 784 P. 27 Lip. 36 K.H. 87

- Hizki zopa
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + fruta

10 Kkal 859 P. 51 Lip. 31 K.H. 96

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Izokin-amuarrair fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

17 Kkal 817 P. 49 Lip. 23 K.H. 107

- Garbantzuak
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

24

31

4 Kkal 909 P. 42 Lip. 23 K.H. 136

- Hiru gutiziako arroza
- Legatz medailo irineztatua saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegazia + fruta/esnekia

11 Kkal 778 P. 42 Lip. 18 K.H. 114

- Porrusalda
- Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta/esnekia

18 Kkal 957 P. 31 Lip. 46 K.H. 109

- Zerba eta ziazerba purea
- Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroz + arrautza + fruta/esnekia

25

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7 Kkal 796 P. 21 Lip. 24 H.C. 124

- Puré de verdura
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

cena recomendada
arroz + carne + fruta/lácteo

14 Kcal 934 P. 35 Lip. 46 H.C. 132

- Paella
- Filete de guierra de cerdo empanado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

21 Kcal 932 P. 38 Lip. 28 H.C. 135

- Lentejas
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta/lácteo

28

1 Kcal 854 P. 71 Lip. 19 H.C. 104

- Alubias rojas
- Bacalao a la romana con lechuga
- Actimel
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

8 Kcal 931 P. 41 Lip. 31 H.C. 125

- Lentejas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + fruta

15 Kcal 953 P. 55 Lip. 36 H.C. 102

- Patatas a la riojana
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

22 Kcal 967 P. 48 Lip. 30 H.C. 128

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Filete de atún al horno con tomate
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

29

2 Kcal 782 P. 39 Lip. 31 H.C. 87

- Menestra de verduras
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Fruta
- Pan

cena recomendada
patata + huevo + fruta/lácteo

9 Kcal 961 P. 49 Lip. 27 H.C. 131

- Macarrones con tomate
- Carne de ternera asada con verdura
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

16 Kcal 706 P. 34 Lip. 26 H.C. 81

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + pescado + fruta/lácteo

23 Kcal 870 P. 28 Lip. 32 H.C. 120

- Crema de guisantes
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
arroz + ave + fruta/lácteo

30

3 Kcal 784 P. 27 Lip. 36 H.C. 87

- Sopa de letras
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + fruta

10 Kcal 859 P. 51 Lip. 31 H.C. 96

- Alubias blancas con chorizo
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
verdura + huevo + fruta

17 Kcal 817 P. 49 Lip. 23 H.C. 107

- Garbanzos
- Filete de merluza a la romana con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

24

31

4 Kcal 909 P. 42 Lip. 23 H.C. 136

- Arroz tres delicias
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta/lácteo

11 Kcal 778 P. 42 Lip. 18 H.C. 114

- Porrusalda
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta/lácteo

18 Kcal 957 P. 31 Lip. 46 H.C. 109

- Puré de acelgas y espinacas
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada
arroz + huevo + fruta/lácteo

25

**GEHEGIZKO PISUA ETA
ELIKADURA KONTROLATU**
**CONTROLA EL SOBREPESO
Y LA ALIMENTACIÓN**



**HOBETO ELIKATU OSASUN
HOBEA IZATEKO**
**ALIMENTATE MEJOR
PARA GANAR SALUD**

ESKOLA JANTOKIA

Era askotakoak eta orekatuak diren menuak bermatu

Dhitura eta jokabide osasuntsuak garatu

Garantizar menús equilibrados y variados

Desarrollar hábitos y actitudes saludables

COMEDOR ESCOLAR



ESKOLA

Nutrizio-hezkuntza transmititu Adiskidetasuna, errespetua eta familiarako baloreak garatu

Transmitir educación nutricional

Desarrollar valores como el compañerismo, respeto y otros que refuercen valores familiares

COLEGIO

FAMILIA

Era orekatu eta dibertigarri batean jaten irakatsi

Mahaian gizabidezko jarrera transmititu

Ariketa fisikoaren garrantzia erakutsi

Enseñar a comer de manera equilibrada y divertida

Transmitir una buena educación en la mesa

Mostrar la importancia de la actividad física

FAMILIA



sukaldaritza | restauración
zerbitzuak | servicios

ENRAIZADOS

Desde nuestras instalaciones centrales en Mungia trabajamos diariamente para apoyar al Sector Primario, colaborar activamente en la sostenibilidad y la calidad del Medio Ambiente y contribuir al progreso local.

Porque es un placer y una responsabilidad ser tus vecinos.

SUSTRAITUTA

Mungiaiko instalazio nagusietatik, egunero-egunero lan egiten dugu, lehen sektorea babesteko, ingurumenaren kalitatea eta jasangarritasuna bete-betean sustatzeko eta tokian tokiko aurrerakuntza bultzatzeko.

Izan ere, atsegina eta erantzukizuna da zure auzokoak izatea.

www.gastronomiabaska.com

www.zaindu!
zaituz.com

Salud y
nutrición
a tu alcance



Osasuna
eta nutrizioa
zure esku

www.zainduzaituz.com



Revista online
reconocida por
Innobasque
con el galardón
Gosasun

Kode 2015

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad

www.kode2015.com



●
**GURE WEB
ORRIKO
ALBISTEAK**

● **NOTICIAS
EN NUESTRA WEB**



Zatoz gure sukaldaritza ezagutzera/ Ven a visitar nuestra cocina

Tel.: 94 452 38 00

Oharra:

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferantzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik. Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharizana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharizana nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreren 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.

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea · 48100 Mungia (Bizkaia)

www.gastronomiabaska.com