

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		HAURTZAINDEGIA Dilistak Kroketak Jogurta	HAURTZAINDEGIA Azenario purea Solomo gisatua Jogurta	HAURTZAINDEGIA Arroza tomatearekin Legatza Jogurta
		2 Kcal: 835	3 Kcal: 727	4 Kcal: 837
Makarroiak tomatearekin Hanburesak saltsan barazkitxoekin Mertxika almibarrean	Lekak patatekin Atunezko enpanadillak urazarekin Fruta	Arroza curry erara oilaskoarekin Txahal xerra piper gorriekin Edateko jogurta edo fruta	Indaba gorriak Bakailaoa bizkaiko erara Fruta	Patatak errioxako erara Oilasko izter errea barregorriekin Jogurta edo fruta
7 Kcal: 887	8 Kcal: 834	9 Kcal: 819	10 Kcal: 956	11 Kcal: 688
Arrain zopa %100 txahal hanburesa piperrekin Jogurta edo fruta	Arroza tomatearekin Granaderoa mahonesarekin Fruta	Barazki purea Txerri saltxitxa freskoak ketchuparekin Gaztatxoak edo fruta	Dilistak Patata tortilla tomate entsaladarekin Jogurta edo fruta	Indaba zuriak Oilasko xerra urazarekin Fruta
14 Kcal: 687	15 Kcal: 1008	16 Kcal: 1011	17 Kcal: 851	18 Kcal: 810
Patata saltsa berdean Solomo freskoa piper berdeekin Jogurta edo fruta	Txitxirioak San jakoboa urazarekin Izozkia edo fruta	Kiribilak arrautz egosia eta hegaluzearekin Legatz solomoak labean panadera patatarekin Fruta	OKELIK GABEKO EGUNA (animalia-proteina murrizteko promozioa) Lekak patatekin Arroza tomatearekin Jogurta edo fruta	Hegazti eta eltze zopa izartxoekin Indioilar gisatua barregorriekin Fruta
21 Kcal: 777	22 Kcal: 885	23 Kcal: 873	24 Kcal: 809	25 Kcal: 623
HAURTZAINDEGIA Barazki purea Solomoa Jogurta	Dilistak Arrautza frijituak hirugiarrarekin Jogurta edo fruta	Arroza tomatearekin Legatz xerra erromako erara mahonesarekin Fruta	Etxeko entsalada Oilasko paparra txanpinioi saltsan Natillak edo fruta	
30 Kcal: 758	29 Kcal: 945	30 Kcal: 910	31 Kcal: 908	





***Oharra:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziatzen hartuta. Ikastolako menuak energia-behar guztien %30-35% inguru eman behar die haurrei. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jardueraren arabera.