



















ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		HAURTZAINDEGIA Purea Solomoa Jogurta	HAURTZAINDEGIA Makarroiak Tortilla Jogurta	HAURTZAINDEGIA Patatak ilarrekin Legatza Jogurta
2	3	4	5	6
		Kcal: 660	Kcal: 856	Kcal: 636
Dilistak arroz integralarekin Patata tortilla tomate saltsarekin Fruta	Barazki purea Legatz xerra erromako erara mahonesarekin Jogurta edo fruta	Indaba gorriak Kroketak patata frijiturekin Fruta	Barazki paella Oilasko izter errea urazarekin Fruta	Lekak patatekin Txahal xerra piper gorriekin Fruta
9  Ogi zuria	10  Ogi zuria	11  Ogi zuria	12  Ogi integrala 	13  Ogi zuria
Kcal: 791	Kcal: 773	Kcal: 934	Kcal: 753	Kcal: 740
JAIA	Dilistak gaztelako erara Landako tortilla tomate entsaladarekin Fruta	Makarroiak tomatearekin Oilasko xerra piper berdeekin Banillazko natillak edo fruta	OKELIK GABEKO EGUNA (animalia-proteina murrizteko promozioa) Etxeko entsalada Indaba zuriak Fruta	Kalabazin purea Solomo ragouta patata karratuekin Fruta
16	17  Ogi zuria	18  Ogi zuria	19  Ogi integrala 	20  Ogi zuria
	Kcal: 843	Kcal: 941	Kcal: 810	Kcal: 821
Lekak patatekin %100 txahal xerra barazkitxoekin Fruta	Arroza tomatearekin Legatza erromako erara limoiarekin Jogurta edo fruta	Txitxirioak Arrautza egosiak piperradarekin Fruta	Hegazti eta eltzeo zopa izarrekin Giarra tomate entsaladarekin Fruta	Patatak errioxako erara Atunezko enpanadillak urazarekin Fruta
23  Ogi zuria	24  Ogi zuria	25  Ogi zuria	26  Ogi integrala 	27  Ogi zuria
Kcal: 724	Kcal: 827	Kcal: 728	Kcal: 781	Kcal: 920
Arrain zopa Albondigak saltsan txanpiekin Fruta				
30  Ogi zuria				
Kcal: 766				



*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.