

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				Txitxirioak ziazerbeekin Saltxitxa freskoak ketchuparekin Fruta 1 Kcal: 1060
4 Spaguettiak tomate eta gaztarekin Hanburesak saltsan barazkitxoekin Jogurta edo fruta Kcal: 1034	5 Indaba zuriak Txahal txankarra tomatearekin Jogurta edo fruta Kcal: 763	6 Hegazti eta eltzeko zopa izartxoekin Solomo ontzutua plantxan txip patatekin Fruta Kcal: 709	7 Dilistak Legatz freskoa mahonesarekin Fruta Kcal: 810	8 Kalabaza eta gazta krema San Jakoboa urazarekin Fruta Kcal: 790
11 Barazki menestra Txerri eskalope milaneko erara piper gorriekin Fruta Kcal: 760	12 Txitxirioak Patata tortilla urazarekin Jogurta edo fruta Kcal: 888	13 Kalabazin purea Bakailaoa tomatearekin Fruta Kcal: 869	14 Arroza tomatearekin Atuneko enpanadilak tomate entsaladarekin Fruta Kcal: 997	15 Patatak errioxar erara Oilasko izter errea barrengorriekin Edateko jogurta edo fruta Kcal: 670
18 Arrain zopa %100 txahal hanburesak piper berde eta tipula karamelizatuarekin Jogurta edo fruta Kcal: 701	19 Indaba gorriak odolostearekin Arrautz egosiak piperradarekin Fruta Kcal: 926	20 OKELIK GABEKO EGUNA (animalia-proteina murrizteko promozioa) Zerba purea Barazki paella Fruta Kcal: 916		21 Dilistak Legatz xerra errromako erara mahonesarekin Banillazko flana edo fruta Kcal: 822
25 Lekak patatekin Kroketak eta york urdaiazpiko labean Fruta Kcal: 821	26 Hegazti eta eltzeko zopa izartxoekin Albondigak saltsan patata frijituekin Fruta Kcal: 801	27 Dilistak porru eta kalabazarekin Atuna tomatearekin Fruta Kcal: 785	28 Espiralak txanpi eta kalabazinarekin salteatuak Txahal gisatua barazkitxoekin Gazta/irasagarra edo fruta Kcal: 826	22 Makarroiak tomatearekin Granaderoa 4 urtaroko entsaladarekin Fruta Kcal: 982



=Ogi integrala



= lurrean hazitako oiloak



*Oharra: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziazat 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 jarduera fisikoaren arabera.