

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7 <i>KCAL.1040 H.C.55 LIP:37 P:48</i> Menestra de verduras Muslo de pollo asado con piperrada Fruta de temporada	8 <i>KCAL.641 H.C.81 LIP:10 P:43</i> Lentejas con verduritas Lomo de cerdo adobado con champiñones Fruta de temporada
11 <i>KCAL.697 H.C.71 LIP:25 P:38</i> Pasta con tomate casero y queso Pavo estofado con ensalada Natilla vainilla 	12 <i>KCAL.508 H.C.72 LIP:11 P:6</i> Vainas con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	13 <i>KCAL.588 H.C.64 LIP:8 P:26</i> Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa Donostiarra Fruta de temporada	14 <i>KCAL.843 H.C.81 LIP:24 P:25</i> Puré de calabacín Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	15 <i>KCAL.984 H.C.94 LIP:37 P:48</i> Arroz campestre Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada
18 <i>KCAL.640 H.C.85 LIP:10 P:12</i> Puré de 4 verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados Fruta de temporada	19 <i>KCAL.754 H.C.83 LIP:19 P:45</i> Garbanzos estofados Palometa al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	20 <i>KCAL.675 H.C.84 LIP:17 P:42</i> Pasta napolitana Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	21 <i>KCAL.600 H.C.33 LIP:7 P:40</i> Menestra de verduras Merluza rebozada con lechuga Yogur 	22 <i>KCAL.612 H.C.98 LIP:12 P:23</i> Ensalada mixta Lentejas con arroz Fruta de temporada
25 <i>KCAL.786 H.C.107 LIP:23 P:16</i> Patatas a la Riojana Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	26 <i>KCAL.596 H.C.78 LIP:15 P:19</i> Puré de calabaza Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	27 <i>KCAL.652 H.C.96 LIP:8 P:36</i> Paella mixta Bacalao al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	28 <i>KCAL.751 H.C.109 LIP:16 P:28</i> Lentejas guisadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	29 <i>KCAL.833 H.C.56 LIP:21 P:30</i> Brócoli con refrito Guiso de cabezada en salsa española Yogur

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1
4	5	6	7 <i>KCAL.1040 H.C.55 LIP:37 P.48</i> Barazki menestra Oilasko izter errea piperradarekin Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.641 H.C.81 LIP:10 P.43</i> Dilista barazkitxoekin Txerri xolomo ontzutua perretxioekin Sasoiko fruta
11 <i>KCAL.697 H.C.71 LIP:25 P.38</i> Pasta etxeko tomate eta gaztarekin Indioilar erregosia entsaladarekin Natilla banilla	12 <i>KCAL.508 H.C.72 LIP:11 P.6</i> Lekak patatekin Arrautza frijitua entsaladarekin Sasoiko fruta	13 <i>KCAL.588 H.C.64 LIP:8 P.26</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.843 H.C.81 LIP:24 P.25</i> Kalabazin purea Hanburgesa jardineria erara Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.984 H.C.94 LIP:37 P.48</i> Landako arroza Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta
18 <i>KCAL.640 H.C.85 LIP:10 P.12</i> 4 barazkietako purea Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	19 <i>KCAL.754 H.C.83 LIP:19 P.45</i> Garbatzuak erregosiak Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.675 H.C.84 LIP:17 P.42</i> Pasta napolitana erara Oilasko bularkia perretxioekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.600 H.C.33 LIP:7 P.40</i> Barazki menestra Legatza arrautzeztatua letxugarekin Jogurta	22 <i>KCAL.612 H.C.98 LIP:12 P.23</i> Entsalada mistoa Dilistak arrozarekin Sasoiko fruta
25 <i>KCAL.786 H.C.107 LIP:23 P.16</i> Patatak Errioxar erara Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.596 H.C.78 LIP:15 P.19</i> Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.652 H.C.96 LIP:8 P.36</i> Paella mistoa Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.751 H.C.109 LIP:16 P.28</i> Dilista gisatuak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.833 H.C.56 LIP:21 P.30</i> Brokolia olio errez Txerri gisatua Espainiar saltsan Jogurta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueria fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina