














ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>Azalorea patatekin Kroketak <b>tomate freskoarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>2 </p> <p>Kcal: 802</p>	<p>Hegazti eta eltzeko zopa <b>fideoekin</b> Urdaiazpiko xerra piper gorriekin Fruta / ogia</p> <p>3</p> <p>Kcal: 713</p>	<p><b>Espiralak</b> napoliar erara Patata tortila eta chorizo <b>urazarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>4 </p> <p>Kcal: 872</p>	<p>Txitxirioak espinakakin Legatz solomoa labean maionesarekin Yogur / ogia</p> <p>5</p> <p>Kcal: 769</p>	<p><b>OKELIK GABEKO MENUA</b> Udaberriko <b>entsalada</b> <b>Arroza</b> tomatearekin Fruta / ogia</p> <p>6 </p> <p>Kcal: 823</p>
<p>Azenario purea Albondigak saltsan barazkitxoekin Fruta / ogia</p> <p>9</p> <p>Kcal: 775</p>	<p><b>Makarroiak</b> barregorri eta kalabazinarekin salteatuak Atuna tomatearekin <b>Kakaoa esnearekin</b> / ogia</p> <p>10</p> <p>Kcal: 978</p>	<p>Arrain zopa Txahal xerra lau urtaroko <b>entsaladarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>11 </p> <p>Kcal: 663</p>	<p><b>OKELIK GABEKO MENUA</b> <b>Arroza</b> tomatearekin <b>Dilistak</b> txorizoarekin Fruta / ogia</p> <p>12 </p> <p>Kcal: 901</p>	<p>Babarrun nabarrak Legatz xerra erromatar erara <b>urazarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>13 </p> <p>Kcal: 762</p>
<p>Patatak errioxar erara Arrautza gratinatuak Fruta / ogia</p> <p>16</p> <p>Kcal: 831</p>	<p>Babarrun zuriak Bakailoa ajoarriero erara Fruta / ogia</p> <p>17</p> <p>Kcal: 684</p>	<p>Lekak patatekin Oilasko eskaloa gazi-gozo saltsan asiatar barazkitxoekin Fruta / ogia</p> <p>18</p> <p>Kcal: 765</p>	<p>Zerba purea Legatz freskoa erromatar erara <b>urazarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>19 </p> <p>Kcal: 707</p>	<p><b>Makarroiak</b> tomatearekin Txahal gisatua barazkitxoekin Yogur / ogia</p> <p>20 </p> <p>Kcal: 807</p>
<p><b>Dilistak</b> Errusiar txahal xerra saltsan Fruta / ogia</p> <p>23</p> <p>Kcal: 735</p>	<p><b>OKELIK GABEKO MENUA</b> Barazki purea <b>Kiribirak</b> tomate eta gaztarekin Fruta / ogia</p> <p>24 </p> <p>Kcal: 830</p>	<p>Txitxirioak Legatz xerra labean limoiarekin <b>Jogurta</b> / ogia</p> <p>25 </p> <p>Kcal: 700</p>	<p>Kalabaza eta gazta krema Txerri solomo freskoa <b>tomate</b> <b>freskoarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>26 </p> <p>Kcal: 644</p>	<p>Barazki <b>paella</b> Oilasko izter errea barregorriekin Fruta / ogia</p> <p>27 </p> <p>Kcal: 714</p>
<p>Patatak errioxar erara San jakoboa <b>urazarekin</b> Fruta / ogia</p> <p>30 </p> <p>Kcal: 872</p>				

Zuen seme-alabek jaten duten guztia ikastolako sukaldean prestatzen da. Menuan, produktu ekologikoak (makarroiak, fideoak, arroza eta dilistak), bertako ogia (ostiralero ogi integrala) eta hilabetean 1 bertako esnearekin prestatutako kakao esnea, arroz esnea edo natilak jango dute.



\*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.