

ESPERIENTZIA OSASUNGARRIAK ELIKATZEN DITUGU ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES





urria octubre



astelehena lunes

01 Kal. 788 H.K. 116 Lip. 24 P. 33

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

08 Kal. 865 H.K. 98 Lip. 37 P. 37

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA

15 Kal. 900 H.K. 128 Lip. 29 P. 41

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- FRUTA

- ESPIRALES CON TOMATE
- LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

22 Kal. 865 H.K. 130 Lip. 27 P. 31

- BARAZKI PAELLA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA

29 Kal. 772 H.K. 116 Lip. 23 P. 34

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA TXANPIÑOIEKIN
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA

asteartea martes

02 Kal. 705 H.K. 101 Lip. 18 P. 40

- TXITXIRIOAK
- LEGATZA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
- FRUTA

09 Kal. 855 H.K. 126 Lip. 28 P. 32

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- YOGUR

16 Kal. 725 H.K. 92 Lip. 26 P. 37

- BABARRUN ZURIAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

23 Kal. 711 H.K. 70 Lip. 33 P. 38

- ARRAIN ZOPA
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

30 Kal. 810 H.K. 91 Lip. 34 P. 41

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- ALUBIAS PINTAS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

asteazkena miércoles

03 Kal. 808 H.K. 101 Lip. 39 P. 17

- AZALORE PUREA
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE COLIFLOR
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

10 Kal. 799 H.K. 78 Lip. 39 P. 39

- LEKAK PATATEKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

17 Kal. 799 H.K. 99 Lip. 37 P. 20

- ESPINAKAK PATATEKIN
- SAN JAKOBOA
- URAZA
- BANILLA FLANA

- ESPINACAS CON PATATAS
- SAN JACOBO
- LECHUGA
- FLAN DE VAINILLA

24 Kal. 881 H.K. 112 Lip. 22 P. 65

- DILISTAK ARROZAREKIN
- BAKAILAO AJOARRIEROA
- BANILLAZKO NATILLAK

- LENTEJAS CON ARROZ
- BACALAO AL AJOARRIERO
- NATILLA DE VAINILLA

31 Kal. 801 H.K. 87 Lip. 37 P. 36

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

osteguna jueves

04 Kal. 703 H.K. 83 Lip. 22 P. 49

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- TXAHAL GISATUA PATATEKIN
- JOGURTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- GUISADO DE TERNERA CON PATATAS
- YOGUR

11 Kal. 777 H.K. 102 Lip. 33 P. 32

- DILISTAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

18 Kal. 784 H.K. 100 Lip. 22 P. 52

- TXITXIRIOAK
- TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

25 Kal. 762 H.K. 83 Lip. 35 P. 34

- PORRUSALDA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

- PORRUSALDA
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

ostirala viernes

05 Kal. 770 H.K. 97 Lip. 27 P. 41

- BABARRUN NABARRAK
- INDIOILAR SALTIXITXAK
- KETCHUPA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- SALCHICHAS DE PAVO
- KETCHUP
- FRUTA

12

JAIA

FESTIVO

19 Kal. 798 H.K. 89 Lip. 35 P. 37

- AZENARIO PUREA
- HEGALABURRA FRESKOA
- TOMATEAREKIN
- JOGURTA

- PURE DE ZANAHORIA
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- YOGUR

26 Kal. 714 H.K. 77 Lip. 40 P. 23

- BARAZKI MENESTRA
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR





azaroa noviembre



astelehena lunes

asteartea martes

asteazkena miércoles

osteguna jueves

ostirala viernes

01

JAIA

FESTIVO

02 Kal. 732 H.K. 83 Lip. 25 P. 49

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- SOLOMO RAGOUTA PATATEKIN
- JOGURTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- RAGOUT DE LOMO CON PATATAS
- YOGUR

05 Kal. 719 H.K. 68 Lip. 40 P. 27

- ESPINAKAK PATATEKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- ESPINACAS CON PATATAS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA

06 Kal. 855 H.K. 106 Lip. 30 P. 47

- TXITXIRIOAK
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPERRADAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIPERRADA
- FRUTA

07 Kal. 696 H.K. 88 Lip. 23 P. 35

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- BANILLA FLANA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- FLAN DE VAINILLA

08 Kal. 894 H.K. 118 Lip. 37 P. 31

- BARAZKI PAELLA
- INDIOILAR SALTXTITXAK
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- SALCHICHAS DE PAVO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

09 Kal. 929 H.K. 105 Lip. 26 P. 75

- DILISTAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- JOGURTA

- LENTEJAS
- BACALAO CON TOMATE
- YOGUR

12 Kal. 760 H.K. 108 Lip. 30 P. 22

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- KROKETAK
- URAZA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- CROQUETAS
- LECHUGA
- FRUTA

13 Kal. 745 H.K. 96 Lip. 26 P. 38

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- LIMON
- FRUTA

14 Kal. 819 H.K. 116 Lip. 26 P. 35

- MAKARROIAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

15 Kal. 700 H.K. 79 Lip. 30 P. 32

- LEKAK PATATEKIN
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- FILETE RUSSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

16 Kal. 701 H.K. 78 Lip. 39 P. 22

- KALABAZA PUREA
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- PURE DE CALABAZA
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

19 Kal. 780 H.K. 128 Lip. 20 P. 31

- ARROZA TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- URAZA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- LECHUGA
- FRUTA

20 Kal. 722 H.K. 97 Lip. 22 P. 41

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- LEGATZ SOLOMOA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- FRUTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON
- GUISANTES
- FRUTA

21 Kal. 701 H.K. 82 Lip. 24 P. 41

- MINESTRONE ZOPA
- TXAHAL GISATUA PATATEKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- SOPA MINESTRONE
- GUISADO DE TERNERA CON PATATAS
- NATILLA DE VAINILLA

22 Kal. 834 H.K. 107 Lip. 39 P. 18

- BARAZKI PUREA
- ATUN ENPANADILLAK
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- EMPANADILLAS DE ATUN
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

23 Kal. 933 H.K. 109 Lip. 34 P. 55

- TXITXIRIOAK
- ATUN AZPIZUNA TOMATEAREKIN
- JOGURTA

- GARBANZOS
- SOLOMILLO DE ATUN CON TOMATE
- YOGUR

26 Kal. 743 H.K. 82 Lip. 29 P. 41

- BARAZKI MENESTRA
- TXAHAL GISATUA PATATEKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- GUISADO DE TERNERA CON PATATAS
- FRUTA

27 Kal. 905 H.K. 119 Lip. 37 P. 32

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

28 Kal. 800 H.K. 99 Lip. 26 P. 49

- BABARRUN ZURIAK
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- JOGURTA

- ALUBIAS BLANCAS
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO CON
- PIMIENTOS ROJOS
- YOGUR

29 Kal. 714 H.K. 88 Lip. 38 P. 20

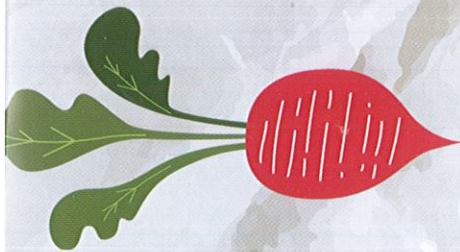
- KALABAZIN PUREA
- PATATA TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

30 Kal. 856 H.K. 93 Lip. 36 P. 46

- DILISTAK
- ALBONDIGAK SALTAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- LENTEJAS
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR



abendua diciembre



astelehena lunes

03 Kal. 777 H.K. 99 Lip. 38 P. 15

- PORRUSALDA
- KROKETAK
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA KREMA

- PORRUSALDA
- CROQUETAS
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- CREMA DE FRUTA

10 Kal. 756 H.K. 106 Lip. 30 P. 23

- KALABAZA ETA GAZTA KREMA
- HARAGI LASAÑA
- TXOKOLATEZKO PASTELTXOA

- CREMA DE CALABAZA Y QUESO
- LASAÑA DE CARNE
- PASTELITO DE CHOCOLATE

17 Kal. 772 H.K. 116 Lip. 23 P. 34

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA TXANPIÑOIEKIN
- FRUTA

- ESPIRALES CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA

24

asteartea martes

04 Kal. 823 H.K. 109 Lip. 17 P. 63

- BABARRUN NABARRAK
- BAKAILAO AJOARRIEROA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA

11 Kal. 782 H.K. 128 Lip. 20 P. 30

- ARROZA TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

18 Kal. 723 H.K. 91 Lip. 26 P. 37

- BABARRUN ZURIAK
- LEGATZ XERRA LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

25

asteazkena miércoles

05 Kal. 839 H.K. 124 Lip. 22 P. 43

- BARAZKI PAELLA
- TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

12 Kal. 744 H.K. 97 Lip. 19 P. 53

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- TXAHAL GISATUA BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

19 Kal. 779 H.K. 94 Lip. 30 P. 38

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- JOGURTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
- PATATAS CHIPS
- YOGUR

26

osteguna jueves

06

JAIA

FESTIVO

13 Kal. 736 H.K. 67 Lip. 40 P. 30

- BARAZKI MENESTRA
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

20 Kal. 788 H.K. 93 Lip. 33 P. 34

- AZENARIO PUREA
- HEGALABURRA FRESKOA
- TOMATEAREKIN
- FRUTA

- PURE DE ZANAHORIA
- ATUN FRESCO CON TOMATE
- FRUTA

27

ostirala viernes

07 Kal. 858 H.K. 102 Lip. 33 P. 40

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

14 Kal. 837 H.K. 94 Lip. 36 P. 40

- TXITXIRIOAK
- INDIOILAR SALTXTIXAK
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- SALCHICHAS DE PAVO
- LECHUGA
- FRUTA

21 Kal. 695 H.K. 74 Lip. 39 P. 23

- ESPINAKAK PATATEKIN
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- JOGURTA

- ESPINACAS CON PATATAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- YOGUR

28

OPORRAK

VACACIONES

OPORRAK

VACACIONES

OPORRAK

VACACIONES

OPORRAK

VACACIONES

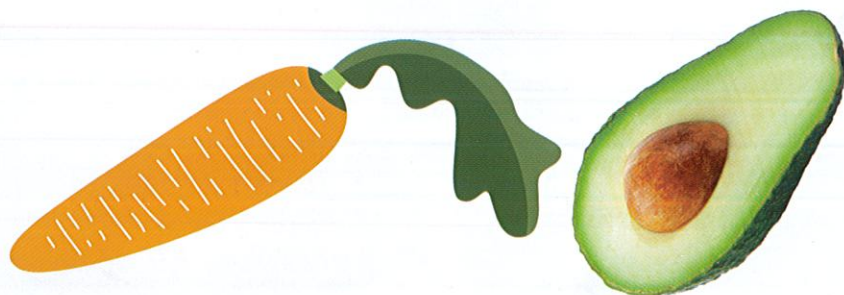
OPORRAK

VACACIONES

31

OPORRAK

VACACIONES



***Nota aclaratoria:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

AFARI-MENU EGOKI BATEKIN OSATU



COMPLETA CON UN ADECUADO MENU DE CENA

Ausolanek, eguneko kaloria beharizanen %35a bermatzen duen, menu aldakor eta orekatuaren hautua egin du. Ohitura eta jokaerak, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, guraso eta haurrek familia giroan egindako lanaren garrantzia.

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.



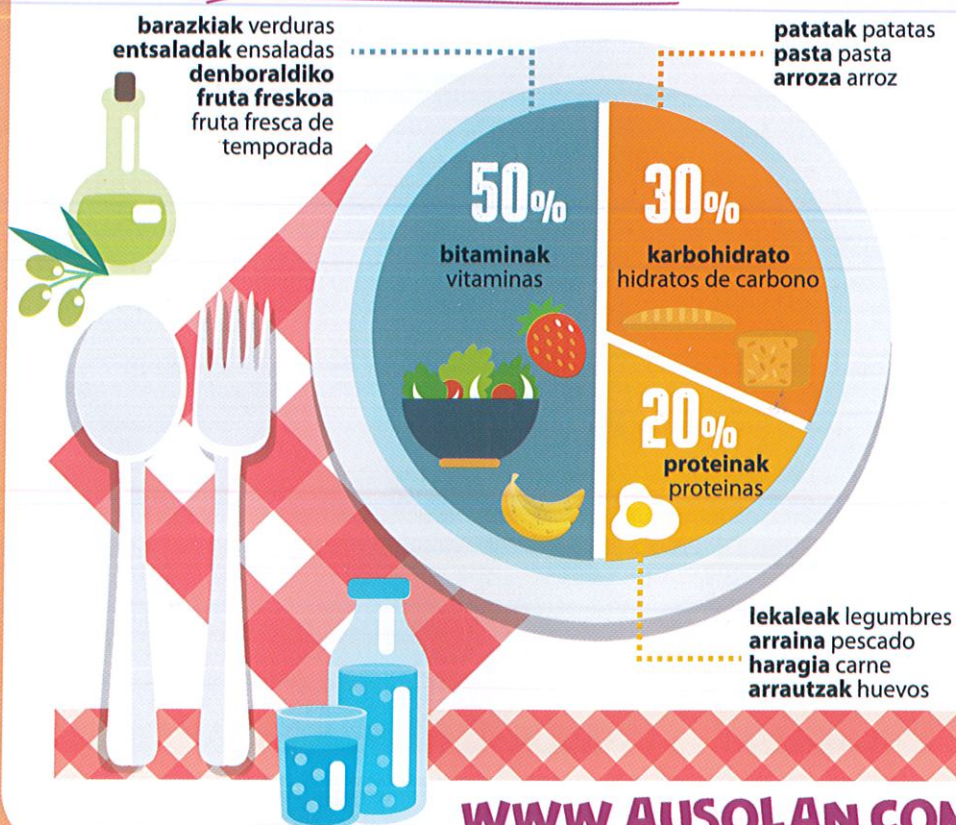
HAU JAN BADUGU... ...AFALDU DEZAKEGU

Zerealak, lekaleak	Barazki gordinak edo lekale egosiak
Barazkiak	Zerealak
Haragia	Arraina edo arrautza
Arraina	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

SI HEMOS COMIDO... ...PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

OREKATU ZURE PLATERA



EQUILIBRA TU PLATO

EGUNERO KONTSUMITU BEHARREKO ELIKAGAIK ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO.

ZEREALAK CEREALES (4-6 ra.)	ESNEKIAK LÁCTEOS (2-4 ra.)	FRUTA FRUTA (3 ra.)
BARAZKIAK VERDURAS (2 ra.)	OLIOA ACEITE (3 ra.)	URA AGUA (2-4 vasos/edallontzi)

ASTERO KONTSUMITU BEHARREKO ELIKAGAIK ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

LEKALEAK LEGUMBRES (4-6 ra.)	FRUITU LEHORRAK FRUTOS SECOS (4-6 ra.)	ARRAUTZAK HUEVOS (3-4 ra.)
ARRAINA PESCADO (3-4 ra.)	HARAGIA CARNE (3-4 ra.)	

HEZIKETARAKO ESPAZIOA eta denbora

Eskolako jangela ikasteko Espazioa eta Denbora da: haurrek portaera eta bizimoduko ohitura osasungarriak barneratzeko aukera bat, trebetasunak eta gaitasunak garatuz, baita ere talde lana, ekimena eta balioen garapena bultzatzeko formulak barneratzeko, hala nola lagunekiko errespetua eta ingurumenarekiko errespetua.

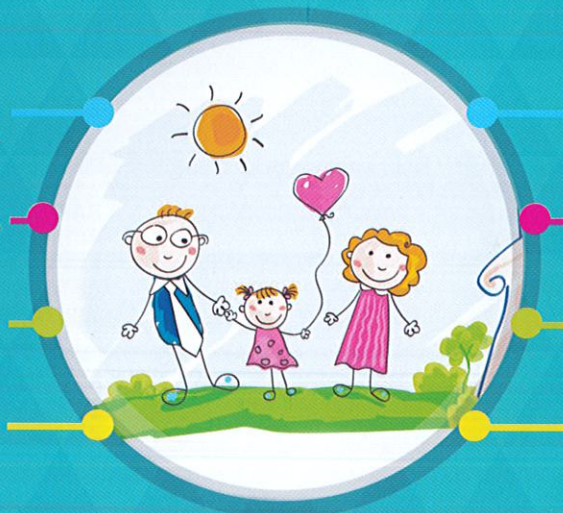
ESPACIO Y TIEMPO EDUCATIVO

El comedor escolar es un Espacio y Tiempo de aprendizaje: Una oportunidad para la adquisición de hábitos de conducta y de vida saludables, desde el desarrollo de habilidades y capacidades, hasta la adquisición de fórmulas para potenciar el trabajo en equipo, la iniciativa y el desarrollo de valores en los niños, como el respeto hacia los compañeros y el respeto hacia el medioambiente.

Zure haurren ongizatea da gure konpromisoa

El bienestar de tu hijo es nuestro compromiso

- 1 Etengabe prestatzen ari den pertsona talde batekin, haurren segurtasuna eta osasuna bermatzeko, eta portaera eta bizimodu ohitura osasungarriak ikasteko erreferentziak dituztela bermatzeko.
- 2 Espazio zaindua, xehetasunez egokitua, haurren garapen eta ikasketarako funtsezko tresna gisa.
- 3 Jangelako denbora mimo bereziz zainduz, janariarekin batera dibertsio eta esperientzi positiboen denbora izan dadin.
- 4 Ingurumenaren aldeko konpromisoarekin. Haurrak, gure etorkizuna diren heinean, mundu zaindu batean bizi daitezten.



- 1 Con un equipo humano en continua formación para garantizar la seguridad y la salud de los niños así como los referentes que los niños aprendan hábitos de comportamiento y de vida saludables.
- 2 Con un espacio cuidado y adaptado al detalle, como herramienta clave para el desarrollo y aprendizaje del niño.
- 3 Con un mimo exquisito al tiempo del comedor para que se convierta además en un tiempo de diversión y de experiencias positivas con la comida.
- 4 Con el compromiso hacia el medioambiente. Para que los niños que son nuestro futuro, vivan en un mundo cuidado.

HAURRAK dira jangelako ESPERIENTZIAREN PROTAGONISTAK:

LOS NIÑOS SON LOS PROTAGONISTAS de la experiencia del comedor

