

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAKZENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 KCAL968 <i>H.C.96 LIP.41 P.34</i>		6 KCAL1214 <i>H.C.116 LIP.40 P.52</i>		7 KCAL1223 <i>H.C.123 LIP.52 P.57</i>		8 KCAL1010 <i>H.C.71 LIP.35 P.47</i>		9 KCAL756 <i>H.C.107 LIP.16 P.41</i>	
Dilista gisatuk bertako arrautza frijita piperradarekin Sasoiko fruta		Bertako barazki purea Etxeko lasagna Bertako jogurta 		Arroza integrala etxeko tomatearekin Oilasko izter erre entsaladarekin Sasoiko fruta		Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin Sasoiko fruta		Barbarrun gorri gisatuk barazki lokalekin Arraina fresko labean saltsa berdean Sasoiko fruta	
12 KCAL831 <i>H.C.124 LIP.16 P.40</i>		13 KCAL748 <i>H.C.60 LIP.28 P.26</i>		14 KCAL736 <i>H.C.99 LIP.14 P.50</i>		15 KCAL782 <i>H.C.120 LIP.18 P.32</i>		16 KCAL700 <i>H.C.40 LIP.24 P.24</i>	
Arroza integrala etxeko tomatearekin Oilasko bularkia txanpiñoiak tipulatzatuekin Sasoiko fruta		Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdekin Sasoiko fruta		Dilista gisatuk Arraina fresko labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta		Entsalada mistoa Pasta bolognesarekin begetalarekin Bertako sagar zukua 		Denboraldiko barazkiak Haragi albondiga etxeko saltsan Bertako jogurta 	
19 KCAL681 <i>H.C.60 LIP.24 P.29</i>		20 KCAL957 <i>H.C.93 LIP.57 P.18</i>		21 KCAL862 <i>H.C.99 LIP.33 P.48</i>		22 KCAL945 <i>H.C.141 LIP.16 P.51</i>		23 KCAL782 <i>H.C.130 LIP.16 P.28</i>	
Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta		Barazki paella integrala Urdiaizpiko tortilla tomate xerratarekin Bertako jogurta 		Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina fresko labean okin patatekin Etxeko arroz esnea 		Makarroiak baratzuri kutsuarekin Oilasko bularkia perretxikoekin Sasoiko fruta		Barbarrun txuri gisatuk barazki lokalekin Etxeko urdaiaqzipo kroketak letxugarekin Sasoiko fruta	
26 KCAL682 <i>H.C.113 LIP.6 P.18</i>		27 KCAL890 <i>H.C.104 LIP.30 P.42</i>		28 KCAL378 <i>H.C.28 LIP.11 P.29</i>		29 KCAL857 <i>H.C.107 LIP.20 P.40</i>			
Etxeko zopa fideoekin Patata tortila labean perretxikoekin Sasoiko fruta		Barbarrun txuri gisatuk barazki lokalekin Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta		Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurta 		Patatak Errioxar erara Arraina fresko labean koxkera saltsan Sasoiko fruta			

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

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 <i>KCAL857 H.C.107 LIP20 P40</i>	0	2 <i>KCAL922 H.C.69 LIP17 P39</i>	0			
			Patatas a la Riojana Pescado fresco al horno en salsa koxkera Fruta de temporada		Verduras de temporada Redondo de ternera a la jardinera Fruta de temporada				
5 <i>KCAL968 H.C.96 LIP41 P34</i>	0	6 <i>KCAL1214 H.C.116 LIP40 P52</i>	0	7 <i>KCAL1223 H.C.123 LIP52 P57</i>	0	8 <i>KCAL1010 H.C.71 LIP35 P47</i>	0	9 <i>KCAL756 H.C.107 LIP16 P41</i>	0
Lentejas guisadas Huevos fritos locales con piperrada Fruta de temporada		Puré de verduras locales Lasaña casera Yogur local 		Arroz integral con tomate casero Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada		Verduras de temporada Lomo fresco de cerdo con salsa casera de queso Fruta de temporada		Alubias rojas guisadas con verduras locales Pescado fresco al horno en salsa verde Fruta de temporada	
12 <i>KCAL831 H.C.124 LIP16 P40</i>	0	13 <i>KCAL748 H.C.60 LIP28 P26</i>	0	14 <i>KCAL736 H.C.99 LIP14 P50</i>		15 <i>KCAL782 H.C.120 LIP18 P32</i>	0	16 <i>KCAL700 H.C.40 LIP24 P24</i>	0
Arroz integral con tomate casero Pechuga de pollo con champiñón encebollado Fruta de temporada		Puré de verduras locales Filete de pernil con pimientos rojos y verdes Fruta de temporada		Lentejas guisadas Pescado fresco al horno en salsa Donostiarra Fruta de temporada		Ensalada mixta Pasta con boloñesa vegetal Zumo de manzana local		Verduras de temporada Albóndigas mixtas en salsa casera Yogur local 	
19 <i>KCAL681 H.C.60 LIP24 P29</i>	0	20 <i>KCAL957 H.C.93 LIP57 P18</i>	0	21 <i>KCAL862 H.C.99 LIP33 P48</i>		22 <i>KCAL945 H.C.141 LIP16 P51</i>	0	23 <i>KCAL782 H.C.130 LIP16 P28</i>	0
Puré de verduras locales Filete de ternera con pimientos Fruta de temporada		Paella integral de verduras Tortilla de jamón curado con tomate laminado Yogur local 		Garbanzos guisados con verdura local Pescado fresco al horno con patatas panadera Arroz con leche casero 		Macarrones al ajillo Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada		Alubias blancas guisadas con verduras locales Croquetas de jamón caseras con lechuga Fruta de temporada	
26 <i>KCAL682 H.C.113 LIP6 P18</i>	0	27 <i>KCAL890 H.C.104 LIP30 P42</i>	0	28 <i>KCAL378 H.C.28 LIP11 P29</i>	0	29 <i>KCAL857 H.C.107 LIP20 P40</i>	0		
Sopa casera de fideos Tortilla de patata al horno con champiñones Fruta de temporada		Alubias blancas guisadas con verduras locales Bocaditos de pollo con ensalada Fruta de temporada		Puré de verduras locales Estofado de pavo en salsa casera Yogur local 		Patatas a la Riojana Pescado fresco al horno en salsa koxkera Fruta de temporada			

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.

Diseño del menú:



Proteína vegetal