

Uste baino zenbait
urrats haratago

Unos pasos más allá
de lo que esperas

2. Hiruhilabeteko menuak

ZENTRU BEREAN EGINDAKO BAZKARIA

Menús 2º trimestre

MENÚS IN SITU

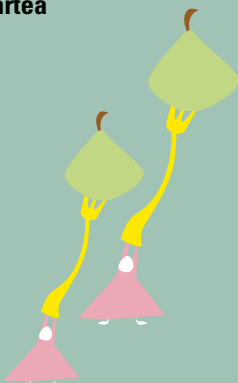


curso
**2014
2015**
ikasturtea



astelehena

asteartea



asteazkena

osteguna

ostirala

12 Kkal 989 P. 49 Lip. 26 K.H. 141

- Dilistak arrozarekin
- Txahal xerra birrineztatua txip patatekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

13 Kkal 764 P. 49 Lip. 20 K.H. 97

- Patatak saltsa berdean
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia
- aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta

14 Kkal 923 P. 28 Lip. 36 K.H. 129

- Kodito salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin
- Behiki albondigak jardineria saltsan
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + esnekia

15 Kkal 888 P. 25 Lip. 37 K.H. 108

- Zerba eta ziazerba purea
- Patata tortila letxugarekin
- Muxika urazukretan
- Ogia
- aukerako afaria
arroz + haragia + fruta

16 Kkal 815 P. 46 Lip. 25 K.H. 103

- Indaba gorriak
- Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

19 Kkal 1042 P. 29 Lip. 32 K.H. 164

- Arroza tomatearekin
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

20 Kkal 941 P. 72 Lip. 27 K.H. 103

- Garbantzuak txorizoarekin
- Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia
- aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

21 Kkal 759 P. 41 Lip. 27 K.H. 87

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

22 Kkal 785 P. 43 Lip. 22 K.H. 107

- Porrusalda
- Legatz medailo irineztatuak saltsa berdean
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + tortila + fruta

23 Kkal 718 P. 45 Lip. 19 K.H. 90

- Barazki purea
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
pasta + arraina + esnekia

26 Kkal 978 P. 44 Lip. 32 K.H. 135

- Makarroiak karbonara saltsan
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + haragia + esnekia

27 Kkal 861 P. 59 Lip. 22 K.H. 106

- Dilistak
- Oilasko bularki arrautzaztatutak barregorri saltsan
- Greziar jogurta
- Ogia
- aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta

28 Kkal 900 P. 25 Lip. 37 K.H. 120

- Ilar suezituak
- Hegaluze enpanadillak letxuga eta azenarioarekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
pasta + hegaztia + esnekia

29 Kkal 944 P. 48 Lip. 26 K.H. 129

- Hiru gutiziako arroza
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

30 Kkal 859 P. 32 Lip. 29 K.H. 120

- Patatak errioxar erara
- Txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Fruta
- Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

lunes

martes

miércoles

jueves



viernes

7 Kcal 706 P. 34 Lip. 26 H.C. 81

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardineria
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
sopa + pescado + lácteo

8 Kcal 1000 P. 47 Lip. 32 H.C. 134

- Paella
- Filete de atún al horno con tomate
- Yogurt sabores
- Pan
- cena recomendada
ensalada + carne + fruta

9 Kcal 780 P. 47 Lip. 19 H.C. 109

- Garbanzos
- Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga y zanahoria
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + tortilla + lácteo

12 Kcal 989 P. 49 Lip. 26 H.C. 141

- Lentejas con arroz
- Filete de ternera empanado con chips
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

13 Kcal 764 P. 49 Lip. 20 H.C. 97

- Patatas en salsa verde
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan
- cena recomendada
sopa + huevo + fruta

14 Kcal 923 P. 28 Lip. 36 H.C. 129

- Coditos salteados con champiñón y bacón
- Albóndigas de vacuno a la jardineria
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + lácteo

15 Kcal 888 P. 25 Lip. 37 H.C. 108

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata con lechuga
- Melocotón en almibar
- Pan
- cena recomendada
arroz + carne + fruta

16 Kcal 815 P. 46 Lip. 25 H.C. 103

- Alubias rojas
- Filete de trucha asado con tomate fresco al horno con limón
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + ave + lácteo

19 Kcal 1042 P. 29 Lip. 32 H.C. 164

- Arroz con tomate
- Croquetas con jamón York y lechuga
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + ave + lácteo

20 Kcal 941 P. 72 Lip. 27 H.C. 103

- Garbanzos con chorizo
- Bacalao a la romana con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan
- cena recomendada
sopa + huevo + fruta

21 Kcal 759 P. 41 Lip. 27 H.C. 87

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

22 Kcal 785 P. 43 Lip. 22 H.C. 107

- Porrusalda
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Yogurt natural azucarado
- Pan
- cena recomendada
verdura + tortilla + fruta

23 Kcal 718 P. 45 Lip. 19 H.C. 90

- Puré de verdura
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + lácteo

26 Kcal 978 P. 44 Lip. 32 H.C. 135

- Macarrones carbonara
- Filete de merluza a la romana con lechuga
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + carne + lácteo

27 Kcal 861 P. 59 Lip. 22 H.C. 106

- Lentejas
- Pechugas de pollo rebozadas en salsa de champiñón
- Yogurt griego
- Pan
- cena recomendada
sopa + huevo + fruta

28 Kcal 900 P. 25 Lip. 37 H.C. 120

- Guisantes rehogados
- Empanadillas de bonito con lechuga y zanahoria
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
pasta + ave + lácteo

29 Kcal 944 P. 48 Lip. 26 H.C. 129

- Arroz tres delicias
- Carne de ternera asada con verdura
- Yogurt sabores
- Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

30 Kcal 859 P. 32 Lip. 29 H.C. 120

- Patatas a la riojana
- Hamburguesa de cerdo al horno con tomate y pimientos
- Fruta
- Pan
- cena recomendada
verdura + ave + lácteo



astelehena

2

Kkal 964 P.52 Lip. 34 K.H. 114

- Dilistak txorizoarekin
- Txahal xerra arrautzaztatua barazki saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

9

Kkal 871 P.39 Lip. 22 K.H. 131

- Espagetiak napolitar erara
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

16 Kkal 1059 P.44 Lip. 37 K.H. 143

- Arroza salbitxa eta txorizoarekin
- Atun xerra laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + esnekia

23 Kkal 903 P.30 Lip. 46 K.H. 93

- Leka suetzituak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
arroza + arrautza + esnekia

asteartea

3

Kkal 857 P.29 Lip. 37 K.H. 105

- Hegazti zopa fideoekin
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + hegaztia + fruta

10

Kkal 807 P.46 Lip. 25 K.H. 102

- Patatak saltsa berdean
- Txahal xerra laban eginda barazkiekin ehiztari-saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arrautza + fruta

17

Kkal 890 P.48 Lip. 33 K.H. 104

- Dilistak
- Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

24

Kkal 881 P.44 Lip. 27 K.H. 118

- Barazki oreki salteatua
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

asteazkena

4

Kkal 842 P.37 Lip. 19 K.H. 134

- Arroza barazkiekin
- Legatz xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + esnekia

11

Kkal 927 P.39 Lip. 20 K.H. 158

- Indaba gorriak
- San Jakoboa letxuga eta azenarioarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + arraina + esnekia

18

Kkal 698 P.34 Lip. 25 K.H. 85

- Zerba eta ziazerba purea
- %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
pasta + arrautza + esnekia

25

Kkal 842 P.37 Lip. 44 K.H. 109

- Marmitakoa
- Txerri eskaloopa liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
zopa + arraina + esnekia

osteguna

5

Kkal 857 P.47 Lip. 29 K.H. 103

- Kalabazin krema
- Oilasko iztar errea txip patatekin
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria
pasta + arrautza + fruta

12

Kkal 831 P.23 Lip. 47 K.H. 81

- Barazki menestra
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata frijituekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
arroza + haragia + fruta

19

Kkal 866 P.71 Lip. 20 K.H. 102

- Indaba zuriak
- Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + haragia + fruta

26

Kkal 810 P.45 Lip. 21 K.H. 114

- Dilistak arrozarekin
- Arrautzak tomatearekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria
entsalada + haragia + fruta

ostirala

6

Kkal 840 P.45 Lip. 28 K.H. 103

- Garbantzuak
- Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

13

Kkal 832 P.48 Lip. 23 K.H. 110

- Garbantzuak
- Legatz medailo irineztatuak saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

20

Kkal 747 P.43 Lip. 24 K.H. 86

- Arrain zopa euriarekin
- Oilasko bularki arrautzaztatua saltsa horikkan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
sandwich bejatala + esnekia

27

Kkal 1022 P.42 Lip. 35 K.H. 138

- Paella
- Txahal xerra arrautzaztatua barazki saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

lunes

2

Kkal 964 P.52 Lip. 34 H.C. 114

- Lentejas con chorizo
- Filete de ternera rebozado en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

9

Kkal 871 P.39 Lip. 22 H.C. 131

- Espaguetis napolitana
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

16 Kkal 1059 P.44 Lip. 37 H.C. 143

- Arroz con salchichas y chorizo
- Filete de atún al horno con tomate
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + lácteo

23 Kkal 903 P.30 Lip. 46 H.C. 93

- Vainas rehogadas
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadrado
- Fruta
- Pan

cena recomendada
arroz + huevo + lácteo

martes

3

Kkal 857 P.29 Lip. 37 H.C. 105

- Sopa de ave con fideos
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
ensalada + ave + fruta

10

Kkal 807 P.46 Lip. 25 H.C. 102

- Patatas en salsa verde
- Filete de ternera al horno con verduras en salsa cazadora
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
sopa + huevo + fruta

17

Kkal 890 P.48 Lip. 33 H.C. 104

- Lentejas
- Tortilla de jamón york con lechuga
- Natillas
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

24

Kkal 881 P.44 Lip. 27 H.C. 118

- Pasta de verduras salteada
- Filete de merluza a la romana con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

miércoles

4

Kkal 842 P.37 Lip. 19 H.C. 134

- Arroz con verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + lácteo

11

Kkal 927 P.39 Lip. 20 H.C. 158

- Alubias rojas
- San Jacobo con lechuga y zanahoria
- Fruta
- Pan

cena recomendada
ensalada + pescado + lácteo

18

Kkal 698 P.34 Lip. 25 H.C. 85

- Puré de acelgas y espinacas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada
pasta + huevo + lácteo

25

Kkal 842 P.37 Lip. 44 H.C. 109

- Marmitako
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sopa + pescado + lácteo

jueves

5

Kkal 857 P.47 Lip. 29 H.C. 103

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con chips
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada
pasta + huevo + fruta

12

Kkal 831 P.23 Lip. 47 H.C. 81

- Menestra de verduras
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
arroz + carne + fruta

19

Kkal 866 P.71 Lip. 20 H.C. 102

- Alubias blancas
- Bacalao a la romana con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada
verdura + carne + fruta

26

Kkal 810 P.45 Lip. 21 H.C. 114

- Lentejas con arroz
- Huevos con tomate
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada
ensalada + carne + fruta

viernes

6

Kkal 840 P.45 Lip. 28 H.C. 103

- Garbanzos
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + lácteo

13

Kkal 832 P.48 Lip. 23 H.C. 110

- Garbanzos
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + ave + lácteo

20

Kkal 747 P.43 Lip. 24 H.C. 86

- Sopa de pescado con lluvia
- Pechugas de pollo rebozadas con salsa rubia
- Fruta
- Pan

cena recomendada
sandwich vegetal + lácteo

27

Kcal 1022 P.42 Lip. 35 H.C. 138

- Paella
- Filete de ternera rebozado en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

astelehena

2 Kkal 836 P. 24 Lip. 37 K.H. 103

- Ziazerba suezituak hirugiharrekin
 - Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
pasta + arraina + esnekia

9 Kkal 796 P. 21 Lip. 24 K.H. 124

- Barazki purea
 - Atunezko kaneloi gainerreak
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + hegaztia + esnekia

16 Kkal 934 P. 35 Lip. 46 K.H. 132

- Paella
 - Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

23 Kkal 1096 P. 37 Lip. 41 K.H. 148

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
 - Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + esnekia

asteartea

3 Kkal 854 P. 71 Lip. 19 K.H. 104

- Indaba gorriak
 - Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
 - Actimel
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + haragia + fruta

10 Kkal 931 P. 41 Lip. 31 K.H. 125

- Dilistak
 - Patata tortila letxugarekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
arroz + arraina + fruta

17 Kkal 947 P. 47 Lip. 35 K.H. 112

- Patatak errioxar erara
 - Atun xerra laban eginda tomatearekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + hegaztia + fruta

24 Kkal 899 P. 63 Lip. 27 K.H. 101

- Indaba gorriak
 - Indoiilar erregosia barazkiekin
 - Azukredun jogurt naturala
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + fruta

asteazkena

4 Kkal 772 P. 41 Lip. 27 K.H. 90

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
 - Txahal okela gisatua barazkiekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
entsalada + arraina + esnekia

11 Kkal 956 P. 49 Lip. 27 K.H. 130

- Espagetiak tomatearekin
 - Txahal okela laban eginda barazkiekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + esnekia

18 Kkal 703 P. 38 Lip. 20 K.H. 94

- Ilar krema
 - %100 txahal hanburgesa jardineraren saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
pasta + arrautza + esnekia

25 Kkal 873 P. 25 Lip. 38 K.H. 107

- Leka suezituak
 - Patata tortila liz entsaladarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
pasta + hegaztia + esnekia

osteguna

5 Kkal 959 P. 31 Lip. 34 K.H. 135

- Hiru gutiziako arroza
 - Behiki albondigak jardineraren saltsan
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arrautza + fruta

12 Kkal 787 P. 51 Lip. 21 K.H. 103

- Indaba zuriak
 - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
 - Azukredun jogurt naturala
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + haragia + fruta

19**26** Kkal 865 P. 51 Lip. 28 K.H. 103

- Garbantzuak txorizoarekin
 - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
 - Zaporedun jogurta
 - Ogia
- aukerako afaria
zopa + haragia + fruta

ostirala

6 Kkal 832 P. 48 Lip. 23 K.H. 110

- Garbantzuak
 - Legatz medailo irineztatua saltsa berdean
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + hegaztia + esnekia

13 Kkal 804 P. 43 Lip. 20 K.H. 114

- Patatak saltsa berdean
 - Oilasko bularki arrautzatzatua barrigorri saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

20 Kkal 816 P. 47 Lip. 25 K.H. 103

- Dilistak
 - Izokin-amuarrair fresko xerra laban eginda limoiarekin
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia

27 Kkal 1027 P. 41 Lip. 33 K.H. 144

- Arroza tomatearekin
 - Txahal xerra arrautzatzatua barazki saltsan
 - Fruta
 - Ogia
- aukerako afaria
barazkiak + arraina + esnekia



lunes

2 Kkal 836 P. 24 Lip. 37 H.C. 103

- Espinacas rehogadas con bacón
 - Croquetas con jamón york y ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + pescado + lácteo

9 Kkal 796 P. 21 Lip. 24 H.C. 124

- Puré de verdura
 - Canelones de atún gratinados
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + ave + lácteo

16 Kkal 934 P. 35 Lip. 46 H.C. 132

- Paella
 - Filete de guiñar de cerdo empanado con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

23 Kkal 1096 P. 37 Lip. 41 H.C. 148

- Tallarines salteados al estilo oriental
 - Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + lácteo

martes

3 Kkal 854 P. 71 Lip. 19 H.C. 104

- Alubias rojas
 - Bacalao a la romana con lechuga
 - Actimel
 - Pan
- cena recomendada
sopa + carne + fruta

10 Kkal 931 P. 41 Lip. 31 H.C. 125

- Lentejas
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
arroz + pescado + fruta

17 Kkal 947 P. 47 Lip. 35 H.C. 112

- Patatas a la riojana
 - Filete de atún al horno con tomate
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
sopa + ave + fruta

24 Kkal 899 P. 63 Lip. 27 H.C. 101

- Alubias rojas
 - Estofado de pavo con verduras
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + fruta

miércoles

4 Kkal 772 P. 41 Lip. 27 H.C. 90

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
 - Carne guisada de ternera con verduras
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
ensalada + pescado + lácteo

11 Kkal 956 P. 49 Lip. 27 H.C. 130

- Espaguetis con tomate
 - Carne de ternera asada con verdura
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + lácteo

18 Kkal 703 P. 38 Lip. 20 H.C. 94

- Crema de guisantes
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinería
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + huevo + lácteo

25 Kkal 873 P. 25 Lip. 38 H.C. 107

- Vainas rehogadas
 - Tortilla de patata con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
pasta + ave + lácteo

jueves

5 Kkal 959 P. 31 Lip. 34 H.C. 135

- Arroz tres delicias
 - Albóndigas de vacuno a la jardinería
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
verdura + huevo + fruta

12 Kkal 787 P. 51 Lip. 21 H.C. 103

- Alubias blancas
 - Filete de merluza a la romana con lechuga
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan
- cena recomendada
sopa + carne + fruta

19**26** Kkal 865 P. 51 Lip. 28 H.C. 103

- Garbanzos con chorizo
 - Filete de merluza a la romana con lechuga
 - Yogurt sabores
 - Pan
- cena recomendada
sopa + carne + fruta

viernes

6 Kkal 832 P. 48 Lip. 23 H.C. 110

- Garbanzos
 - Medallones de merluza enharinados en salsa verde
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + ave + lácteo

13 Kkal 804 P. 43 Lip. 20 H.C. 114

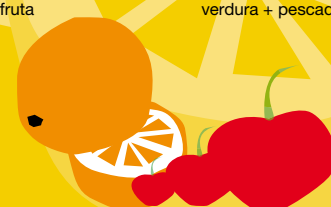
- Patatas en salsa verde
 - Pechugas de pollo rebosadas en salsa de champiñón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

20 Kkal 816 P. 47 Lip. 25 H.C. 103

- Lentejas
 - Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo

27 Kkal 1027 P. 41 Lip. 33 H.C. 144

- Arroz con tomate
 - Filete de ternera rebosado en salsa de verduras
 - Fruta
 - Pan
- cena recomendada
verdura + pescado + lácteo





ENRAIZADOS

Desde nuestras instalaciones centrales en Mungia trabajamos diariamente para apoyar al Sector Primario, colaborar activamente en la sostenibilidad y la calidad del Medio Ambiente y contribuir al progreso local.

Porque es un placer y una responsabilidad ser tus vecinos.

SUSTRAITUTA

Mungiaiko instalazio nagusietatik, egunero-egunero lan egiten dugu, lehen sektorea babesteko, ingurumenaren kalitatea eta jasangarritasuna bete-betean sustatzeko eta tokian tokiko aurrerakuntza bultzatzeko.

Izan ere, atsegina eta erantzukizuna da zure auzokoak izatea.

www.**zaindu!**
zaituz! .com

Salud y
nutrición
a tu alcance

Osasuna
eta nutrizioa
zure esku

www.zainduzaituz.com

Revista on line
reconocida por
Innobasque
con el galardón
Gosasun



Kode2015

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad

www.kode2015.com



● NOTICIAS EN NUESTRA WEB

● GURE WEB ORRIKO ALBISTEAK



Zatoz gure sukaldaritza ezagutzera/ Ven a visitar nuestra cocina

Tel.: 94 452 38 00

Oharra:

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferantzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik. Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharizana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharizana nutrizionalak haundioak edo txikiak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreren arabera.

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 12-14 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 12-14 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.

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea · 48100 Mungia (Bizkaia)

www.gastronomiabaska.com