


ASTELEHENA / LUNES

2					
JAIA					
FIESTA					

9	Kcal	816	HC	82
	Lip	41	Prot	33
	Patatak saltsa berdean Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Hamburguesa con ketchup Fruta fresca			

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur

16	Kcal	997	HC	118
	Lip	53	Prot	18
	Kuskus piperrekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cuscús con pimientos San jacobo con ensalada Fruta fresca			

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur

23	Kcal	786	HC	133
	Lip	21	Prot	22
	Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca			

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur

30	Kcal	768	HC	117
	Lip	19	Prot	37
	Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca			

Krema - Arraultz - Yogurra
Crema - Huevo - Yogur

ASTEARTEA / MARTES

3	Kcal	657	HC	75
	Lip	21	Prot	43
	Porrusalda krema Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarloekin Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur			

Arroza - Arraultz - Fruta
Arroz - Huevo - Fruta

10	Kcal	992	HC	123
	Lip	41	Prot	34
	Garbantz erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Izoikia Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado			

Zopa - Hegazti - Fruta
Sopa - Ave - Fruta

17	Kcal	792	HC	82
	Lip	26	Prot	31
	Lekak patatekin Hegaluz medalloia errioxar erara Aihoria Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas			

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

24	Kcal	855	HC	124
	Lip	20	Prot	46
	Dillstak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Edateko yogurra Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible			

Krema - Hegazti - Fruta
Crema - Ave - Fruta

ASTEAZKENA / MIERCOLES

4	Kcal	839	HC	115
	Lip	28	Prot	37
	Paella mixtoa Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca			

Barazki - Hegazti - Yogurra
Verdura - Ave - Yogur

11	Kcal	818	HC	118
	Lip	20	Prot	48
	Karakolilloak boloñesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracoliillos bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca			

Krema - Arraultz - Esnekia
Crema - Huevo - Lácteo

18	Kcal	773	HC	89
	Lip	31	Prot	38
	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca			

Krema - Haragi - Yogurra
Crema - Carne - Yogur

25	Kcal	763	HC	99
	Lip	18	Prot	32
	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca			

Arroza - Arraina - Yogurra
Arroz - Pescado - Yogur

OSTEGUNA / JUEVES

5	Kcal	876	HC	104
	Lip	28	Prot	55
	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labeen jardinerara erara Jogurta Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinerara Yogur			

Krema - Arraina - Fruta
Crema - Pescado - Fruta

12	Kcal	829	HC	82
	Lip	31	Prot	58
	Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur			

Pasta - Arraina - Fruta
Pasta - Pescado - Fruta

19	Kcal	651	HC	69
	Lip	23	Prot	49
	Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie			

Pasta - Arraultz - Fruta
Pasta - Huevo - Fruta

26	Kcal	876	HC	117
	Lip	30	Prot	39
	Makarroiak bolognesa erara Oilasko hegalak entsaladarekin Izoikia Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado			

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

OSTIRALA / VIERNES

6	Kcal	721	HC	61
	Lip	39	Prot	33
	Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca			

Pasta - Haragi - Yogurra
Pasta - Carne - Yogur

13	Kcal	804	HC	112
	Lip	16	Prot	57
	Dillstak arroza integralarekin Bakailaoa marinel saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca			

Barazki - Haragi - Yogurra
Verdura - Carne - Yogur

20	Kcal	794	HC	94
	Lip	23	Prot	57
	Indoiar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca			

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur

27	Kcal	673	HC	76
	Lip	25	Prot	38
	Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca			

Entsalada - Haragi - Esnekia
Ensalada - Carne - Lácteo



TXOMIN AGIRRE IKASTOLA

BASAL

maiatza - mayo 2018



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1	2	3	4
	2 Kcal 757 HC 92 Lip 34 Prot 23	3 Kcal 768 HC 98 Lip 18 Prot 58	4 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
JAJA FIESTA	 Bertako barazki krema Legatza palitoak entsaladarekin Izozkia Crema de verduras locales Palitos de merluza con ensalada Helado	 Indaba zuriak odolostearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	 Porrusalda Huevos fritos con ensalada Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
7 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56	8 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66	9 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32	10 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19
 Dilistak arrozarekin Indoiolar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	 Espagetiak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espaguetis italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	 Patata gisatuak Legatza menlere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	 Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta
14 Kcal 669 HC 64 Lip 33 Prot 32	15 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	16 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	17 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40
 Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	 Arroza tomatearekin Hamburgesa txanpiñoiekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardineran erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardineran Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo
21 Kcal 803 HC 99 Lip 35 Prot 23	22 Kcal 778 HC 103 Lip 24 Prot 41	23 Kcal 847 HC 82 Lip 46 Prot 27	24 Kcal 920 HC 96 Lip 36 Prot 58
 Pasta entsalada Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Garbantuak bertako kuiarekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Barazki menestra Albondigak saltsan jardineran erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardineran Natillas	 Indaba zuriak odolostearekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
28 Kcal 699 HC 123 Lip 15 Prot 23	29 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	30 Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	31 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48
 Brokolia baratxuritan Karakolilloak tomatearekin Aihoria Brocoli al ajillo Caracolillos con tomate Natillas	 Dilista erregosiak Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuen kirolari datoren erabilgarritasun buruzko informazioak,
12 urteko umeneko izaera eta nutrizio-beharrak kontuan hartuta kalkulatu
dago, menuen eskaintza 40 gramoko ogi razoi egokian berriz.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g de pan
añadidos con el menú.

TXOMIN AGIRRE
IKASTOLA



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<p>1 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49</p> <p> Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca</p> <p>Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur</p>
<p>4 Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41</p> <p> Dilistak arroza integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>	<p>5 Kcal 671 HC 80 Lip 20 Prot 46</p> <p> Lekak patatekin Indoiilar gisatua jardinerara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Helado</p>	<p>6 Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48</p> <p> Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>	<p>7 Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31</p> <p> Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegala txanpiñoekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur</p>	<p>8 Kcal 783 HC 119 Lip 26 Prot 24</p> <p> Makarroiak tomatearekin Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>
<p>Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur</p> <p>11 Kcal 818 HC 87 Lip 42 Prot 25</p> <p> Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinerara erara Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta en almibar</p>	<p>Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta</p> <p>12 Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45</p> <p> Arrozeko entsalada Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca</p>	<p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p> <p>13 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46</p> <p> Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>	<p>Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta</p> <p>14 Kcal 665 HC 80 Lip 22 Prot 38</p> <p> Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca</p>	<p>Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur</p> <p>15 Kcal 901 HC 116 Lip 35 Prot 35</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Izozkia Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Helado</p>
<p>Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur</p> <p>18 Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34</p> <p> Brokolia patatekin Hamburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca</p>	<p>Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo</p> <p>19 Kcal 861 HC 118 Lip 28 Prot 34</p> <p> Dillista erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca</p>	<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p> <p>20 Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37</p> <p> Bertako kui krema ogi txigortuarekin Odolostea tomate saltsan Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur</p>	<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p> <p>21 Kcal 841 HC 113 Lip 38 Prot 21</p> <p> Patatak errioxar erara Hegalaburjezko enpanadilla entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca</p>	<p>Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta</p> <p>22 Kcal 887 HC 125 Lip 23 Prot 47</p> <p> Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Postre berezia Caracollitos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre especial</p>
<p>Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur</p> <p>25 Kcal 833 HC 116 Lip 28 Prot 36</p> <p> Haragizko paella Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca</p>	<p>Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo</p> <p>26 Kcal 735 HC 69 Lip 27 Prot 55</p> <p> Porru eta espinaka krema Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Yogur</p>	<p>Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta</p> <p>27 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35</p> <p> Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p> <p>28 Kcal 742 HC 100 Lip 23 Prot 42</p> <p> Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa piper gorriekin Gazta txikla "la vaca que rie" Macarrones con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie</p>	<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p> <p>29 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49</p> <p> Patatak saltsa berdean Indoiilar gisatua jardinerara erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinerara Fruta fresca</p>
<p>Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur</p> <p>25 Kcal 833 HC 116 Lip 28 Prot 36</p>	<p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p> <p>26 Kcal 735 HC 69 Lip 27 Prot 55</p>	<p>Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur</p> <p>27 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35</p>	<p>Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta</p> <p>28 Kcal 742 HC 100 Lip 23 Prot 42</p>	<p>Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo</p> <p>29 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49</p>