IKASTOLA LAUAXETA

BASAL

urria - octubre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	**4** Kcal 694 HC 99 Lip 20 Prot 33	**5** Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37	**6** Kcal 704 HC 77 Lip 34 Prot 25	**7** Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50
Hegazt-zopa fideo integralekin **Solomo ontzutua patata frijituekin** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos integrales Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	**Porrusalda** **Legatza meniere erara** **Izozkia** Purrusalda Merluza meniere Helado	**Babarrun zuriak bertako barazkiekin** **Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca	**Bertako barazki-krema** **Hanburgesa landako salteatuarekin** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Fruta fresca	**Barraskiloak italiar erara** **Bakailaoa labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Caracolillos italiana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	**Barazki - Arraultz - Fruta** Verdura - Huevo - Fruta	**Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo	**Patata - Arraina - Yogurra** Patata - Pescado - Yogur	**Entsalada - Haragi - Yogurra** Ensalada - Carne - Yogur
10 Kcal 651 HC 78 Lip 29 Prot 23	**11** Kcal 724 HC 86 Lip 20 Prot 57	**12**	**13** Kcal 747 HC 91 Lip 31 Prot 22	**14** Kcal 828 HC 114 Lip 25 Prot 43
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin** **Gazta txikia "la vaca que rie"** Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	**JAIA** FIESTA	**Lekak patatekin** **Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	**Kirikilak tomatearekin** **Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin** **Fruta freskoa** Espirales con tomate Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	**Barazki - Arraultz - Fruta** Verdura - Huevo - Fruta		**Pasta - Arraina - Yogurra** Pasta - Pescado - Yogur	**Krema - Haragi - Yogurra** Crema - Carne - Yogur
17 Kcal 859 HC 121 Lip 33 Prot 24	**18** Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	**19** Kcal 746 HC 76 Lip 25 Prot 57	**20** Kcal 735 HC 113 Lip 21 Prot 27	**21** Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak italiar erara **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Macarrones italiana San jacobo con ensalada Fruta fresca	**Babarrun gorriak bertako barazkiekin** **Legatza saltsa berdean** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	**Bertako barazki-krema** **Oilasko-izterra lekekin** **Etxeko natillak** Crema de verduras locales Muslo de pollo con judias verdes Natillas caseras	**Arroza integrala bertoko barazkiekin** **Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin** **Fruta freskoa** Arroz integral con verduras locales Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	**Garbantzuak bertako kalabazarekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	**Krema - Hegazti - Yogurra** Crema - Ave - Yogur	**Patata - Arraina - Fruta** Patata - Pescado - Fruta	**Barazki - Arraultz - Yogurra** Verdura - Huevo - Yogur	**Zopa - Haragi - Esnekia** Sopa - Carne - Lácteo
24 Kcal 775 HC 142 Lip 9 Prot 36	**25** Kcal 821 HC 82 Lip 35 Prot 46	**26** Kcal 617 HC 73 Lip 19 Prot 32	**27** Kcal 786 HC 107 Lip 26 Prot 35	**28** Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak bertako barazkiekin **Barraskiloak tomatearekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Caracolillos con tomate Fruta fresca	**Patatak saltsa berdean** **Txerri-giarra labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Patatas en salsa verde Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	**Barazki-menestra** **Legatza arrautzaztatua piper gorriekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	**Babarrun zuri erregosiak** **Patata tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	**Porrusalda krema** **Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan** **Etxeko jogurta** Crema de purrusalda Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	**Zopa - Haragi - Yogurra** Sopa - Carne - Yogur	**Barazki - Hegazti - Yogurra** Verdura - Ave - Yogur	**Krema - Arraina - Yogurra** Crema - Pescado - Yogur	**Arroza - Arraultz - Fruta** Arroz - Huevo - Fruta
31 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70				
Dilistak bertako barazkiekin **Oilasko-izterra jardinera erara** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

LAUAXETA IKASTOLA

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

IKASTOLA LAUAXETA

BASAL

azaroa - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 JAIA FIESTA	**2** Kcal 657 HC 74 Lip 30 Prot 25 **Porru- eta ziazerba-krema** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Edateko jogurta** Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible **Pasta - Arraina - Fruta** Pasta - Pescado - Fruta	**3** Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29 **Garbantzuak bertako kalabazarekin** **Barazki-paella** **Fruta freskoa** Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca **Zopa - Haragi - Yogurra** Sopa - Carne - Yogur	**4** Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36 **Patatak errioxar erara** **Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin** **Fruta freskoa** Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca **Krema - Arraultz - Yogurra** Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 640 HC 64 Lip 21 Prot 37 **Lekak patatekin** **Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin** **Fruta freskoa** Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Fruta fresca **Zopa - Arraina - Yogurra** Sopa - Pescado - Yogur	**8** Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45 **Kirikilak tomatearekin** **Bakailaoa maionesarekin** **Fruta freskoa** Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca **Entsalada - Arraultz - Yogurra** Ensalada - Huevo - Yogur	**9** Kcal 781 HC 109 Lip 25 Prot 36 **Babarrun gorriak bertako barazkiekin** **Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta fresca **Krema - Haragi - Yogurra** Crema - Carne - Yogur	**10** Kcal 647 HC 79 Lip 21 Prot 39 **Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Etxeko arroz-esnea** Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Arroz con leche casero **Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta	**11** Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47 **Garbantzu erregosiak** **Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur
14 Kcal 804 HC 108 Lip 21 Prot 49 **Makarroi integralak italiar erara** **Indioilar gisatua patata frijituekin** **Fruta freskoa** Macarrones integrales italiana Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur	**15** Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37 **Hegazti-zopa fideoekin** **Xerra errusiarra txanpinoiekin** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca **Barazki - Arraultz - Esnekia** Verdura - Huevo - Lácteo	**16** Kcal 727 HC 78 Lip 22 Prot 40 **Porrusalda krema** **Hegalaburra errioxako erara** **Fruta freskoa** Crema de purrusalda Atun a la riojana Fruta fresca **Pasta - Hegazti - Yogurra** Pasta - Ave - Yogur	**17** Kcal 733 HC 100 Lip 22 Prot 36 **Dilistak bertako barazkiekin** **Patata tortila entsaladarekin** **Etxeko jogurta** Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur casero **Krema - Arraina - Fruta** Crema - Pescado - Fruta	**18** Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58 **Haragi-paella** **Oilasko-izterra entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca **Zopa - Arraina - Yogurra** Sopa - Pescado - Yogur
21 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36 **Barazki-menestra** **Txerri-txuleta labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca **Krema - Arraultz - Yogurra** Crema - Huevo - Yogur	**22** Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 **Babarrun zurien eltzekoa** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Hegazti - Yogurra** Verdura - Ave - Yogur	**23** Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 **Bertako barazki-krema** **Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca **Patata - Arraina - Yogurra** Patata - Pescado - Yogur	**24** Kcal 896 HC 98 Lip 40 Prot 44 **Cuscusa bertako barazkiekin** **Solomo ontzutua jardinera erara** **Gazta txikia "la vaca que rie"** Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Quesitos la vaca que rie **Arroza - Arraina - Fruta** Arroz - Pescado - Fruta	**25** Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 **Arroza tomatearekin** **Legatza labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur
28 JAIA FIESTA	**29** Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17 **Bertako kalabaza-krema** **Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca **Pasta - Arraultz - Yogurra** Pasta - Huevo - Yogur	**30** Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35 **Patatak errioxar erara** **Legatza marinel saltsan** **Edateko jogurta** Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible **Barazki - Haragi - Fruta** Verdura - Carne - Fruta		

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

LAUAXETA IKASTOLA

IKASTOLA LAUAXETA

BASAL

abendua - diciembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 947 HC 116 Lip 38 Prot 40 **Kirikilak tomatearekin** **Hanburgesa txanpinoiekin** **Fruta freskoa** Espirales con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca **Barazki - Hegazti - Yogurra** Verdura - Ave - Yogur	**2** Kcal 842 HC 107 Lip 32 Prot 37 **Garbantzuak bertako barazkiekin** **Patata eta txorizo tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca **Zopa - Arraina - Yogurra** Sopa - Pescado - Yogur
5 JAIA FIESTA	**6** JAIA FIESTA	**7** Kcal 895 HC 124 Lip 33 Prot 26 **Haragi-paella** **Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella de carne Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca **Entsalada - Haragi - Yogurra** Ensalada - Carne - Yogur	**8** JAIA FIESTA	**9** Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28 **Barazki-krema** **Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin** **Etxeko jogurta** Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero **Patata - Arraina - Fruta** Patata - Pescado - Fruta
12 Kcal 775 HC 142 Lip 9 Prot 36 **Dilistak bertako barazkiekin** **Makarroiak tomatearekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta fresca **Krema - Arraina - Yogurra** Crema - Pescado - Yogur	**13** Kcal 671 HC 72 Lip 26 Prot 29 **Barazki-menestra** **Bakailaoa maionesarekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Bacalao con mahonesa Fruta fresca **Arroza - Haragi - Yogurra** Arroz - Carne - Yogur	**14** Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 **Babarrun zurien eltzekoa** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Arraina - Yogurra** Verdura - Pescado - Yogur	**15** Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32 **Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin** **Oilasko-hegalak entsaladarekin** **Etxeko natillak** Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas caseras **Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta	**16** Kcal 689 HC 68 Lip 25 Prot 49 **Hegazti-zopa fideoekin** **Txahal-gisatua piper gorriekin** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca **Entsalada - Hegazti - Yogurra** Ensalada - Ave - Yogur
19 Kcal 922 HC 94 Lip 45 Prot 39 **Marmitakoa** **Albondigak jardineran** **Fruta freskoa** Marmitako Albondigas a la jardinera Fruta fresca **Arroza - Arraina - Esnekia** Arroz - Pescado - Lácteo	**20** Kcal 716 HC 105 Lip 16 Prot 42 **Barraskiloak tomatearekin** **Oilasko-bularkia patata frijituekin** **Fruta freskoa** Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur	**21** Kcal 921 HC 126 Lip 32 Prot 35 **Babarrun gorri erregosiak** **Patata tortila entsaladarekin** **Postre berezia** Alubias rojas estofadas Tortilla de patata con ensalada Postre especial **Arroza - Arraina - Fruta** Arroz - Pescado - Fruta	**22** Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15 **Bertako barazki-krema** **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca **Pasta - Arraultz - Yogurra** Pasta - Huevo - Yogur	**23** Kcal 705 HC 124 Lip 12 Prot 31 **Arroza integrala bertoko barazkiekin** **Legatza freskoa menier erara** **Fruta freskoa** Arroz integral con verduras locales Merluza fresca meniere Fruta fresca **Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo
26 JAIA FIESTA	**27** JAIA FIESTA	**28** JAIA FIESTA	**29** JAIA FIESTA	**30** JAIA FIESTA

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

LAUAXETA IKASTOLA

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.