URRIA

Hiruhilabeteko menuak • 2026-2027 ikasturtea
Menús 1er trimestre • curso 2026-2027

OCTUBRE

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
			1 766 Kcal. P.: 17 HC.: 134 L.: 15 ■ **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* ■ **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**2** 838 Kcal. P.: 58 HC.: 53 L.: 41 ■ **BARATZEKO KREMA** *CREMA DE LA HUERTA* ■ **OILASKO ERREKIA LIZ ENTSALADAREKIN** *POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
5 813 Kcal. P.: 44 HC.: 82 L.: 31 ■ **DILISTAK BARAZKIEKIN** *LENTEJAS CON VERDURAS* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 693 Kcal. P.: 29 HC.: 79 L.: 27 ■ **BARAZKI KREMA** *CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS* ■ **HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**7** 916 Kcal. P.: 47 HC.: 87 L.: 38 ■ **TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**8** 706 Kcal. P.: 24 HC.: 84 L.: 28 ■ **EURI ZOPA** *SOPA DE LLUVIA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**9** 791 Kcal. P.: 29 HC.: 138 L.: 7 ■ **ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN** *ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN* ■ **BABARRUN PINTAK GISATUAK** *ALUBIAS PINTAS GUISADAS* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
12 JAIEGUNA/FESTIVO	**13** 853 Kcal. P.: 17 HC.: 98 L.: 40 ■ **PATATAK SALTSA BERDEAN** *PATATAS EN SALSA VERDE* ■ **SAN JACOBOA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *SAN JACOBO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**14** 909 Kcal. P.: 35 HC.: 108 L.: 35 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA** *FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**15** 760 Kcal. P.: 35 HC.: 86 L.: 27 ■ **DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**16** 789 Kcal. P.: 33 HC.: 74 L.: 37 ■ **BILBOKO ERARA ILARRAK** *GUISANTES A LA BILBAINA* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA SALTSA ARROSA** *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*
19 807 Kcal. P.: 27 HC.: 133 L.: 16 ■ **PAELLA** *PAELLA* ■ **BARAZKI MENESTRA** *MENESTRA DE VERDURAS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**20** 911 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 43 ■ **TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN** *GARBANZOS CON ESPINACAS* ■ **IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**21** 707 Kcal. P.: 32 HC.: 81 L.: 22 ■ **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* ■ **ARRAUTZOPILA FRANTSESA LIZ ENTSALADAREKIN** *TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**22** 738 Kcal. P.: 36 HC.: 66 L.: 35 ■ **BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN* ■ **ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**23** 775 Kcal. P.: 39 HC.: 92 L.: 25 ■ **ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE* ■ **OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETXIKO SALTSAN** *PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
26 747 Kcal. P.: 32 HC.: 93 L.: 25 ■ **PATATAK PROVENTZAL ERARA** *PATATAS A LA PROVENZAL* ■ **INDIOLAR HANBRUGESA PIPERREKIN** *HAMBURGUESA DE PAVO CON PIMIENTOS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**27** 782 Kcal. P.: 29 HC.: 139 L.: 6 ■ **LANDAKO ARROZA** *ARROZ CAMPERO* ■ **BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN** *ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**28** 806 Kcal. P.: 37 HC.: 89 L.: 31 ■ **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA OREGANOAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO* ■ **ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**29** 777 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 37 ■ **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**30** 750 Kcal. P.: 40 HC.: 85 L.: 23 ■ **DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*

TRANSPORTADO