ABENDUA

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

DICIEMBRE

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
	1 715 Kcal. P.: 17 HC.: 134 L.: 9 ■ **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* ■ **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**2** 764 Kcal. P.: 35 HC.: 73 L.: 35 ■ **BARATZEKO KREMA** *CREMA DE LA HUERTA* ■ **ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**3** 731 Kcal. P.: 34 HC.: 59 L.: 38 ■ **EURI ZOPA** *SOPA DE LLUVIA* ■ **IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**4** 839 Kcal. P.: 36 HC.: 74 L.: 40 ■ **BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA SALTSA ARROSA** *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
7 893 Kcal. P.: 49 HC.: 60 L.: 50 ■ **PATATA GISATUAK LEKALEEKIN ETA BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS* ■ **ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**8** JAIEGUNA/ FESTIVO	**9** 841 Kcal. P.: 31 HC.: 150 L.: 8 ■ **LANDAKO ARROZA** *ARROZ CAMPESTRE* ■ **DILISTAK AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON ZANAHORIA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**10** 759 Kcal. P.: 48 HC.: 78 L.: 24 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **TXERRI GIHARRA PIPERRADAN** *MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**11** 745 Kcal. P.: 23 HC.: 74 L.: 37 ■ **BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*
14 673 Kcal. P.: 32 HC.: 65 L.: 30 ■ **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* ■ **HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**15** 800 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 8 ■ **ARROZA BARAZKIEKIN** *ARROZ CON VERDURAS* ■ **BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**16** 776 Kcal. P.: 26 HC.: 87 L.: 33 ■ **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 702 Kcal. P.: 33 HC.: 78 L.: 25 ■ **TXITXIRIOAK GISATUAK** *GARBANZOS GUISADOS* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**18** 963 Kcal. P.: 63 HC.: 82 L.: 40 ■ **MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA** *MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA* ■ **OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
21 825 Kcal. P.: 21 HC.: 93 L.: 38 ■ **BILBOKO ERARA ILARRAK** *GUISANTES A LA BILBAINA* ■ **SAN JACOBOA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *SAN JACOBO CON ENSALADA VARIADA* ■ **POSTRE BEREZIA** *POSTRE ESPECIAL* ■ **OGIA** *PAN*	**22** 818 Kcal. P.: 42 HC.: 95 L.: 25 ■ **DILISTAK BARAZKIEKIN** *LENTEJAS CON VERDURAS* ■ **ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA** *ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**23** 836 Kcal. P.: 25 HC.: 107 L.: 32 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**25** JAIEGUNA/ FESTIVO	**26** JAIEGUNA/ FESTIVO

