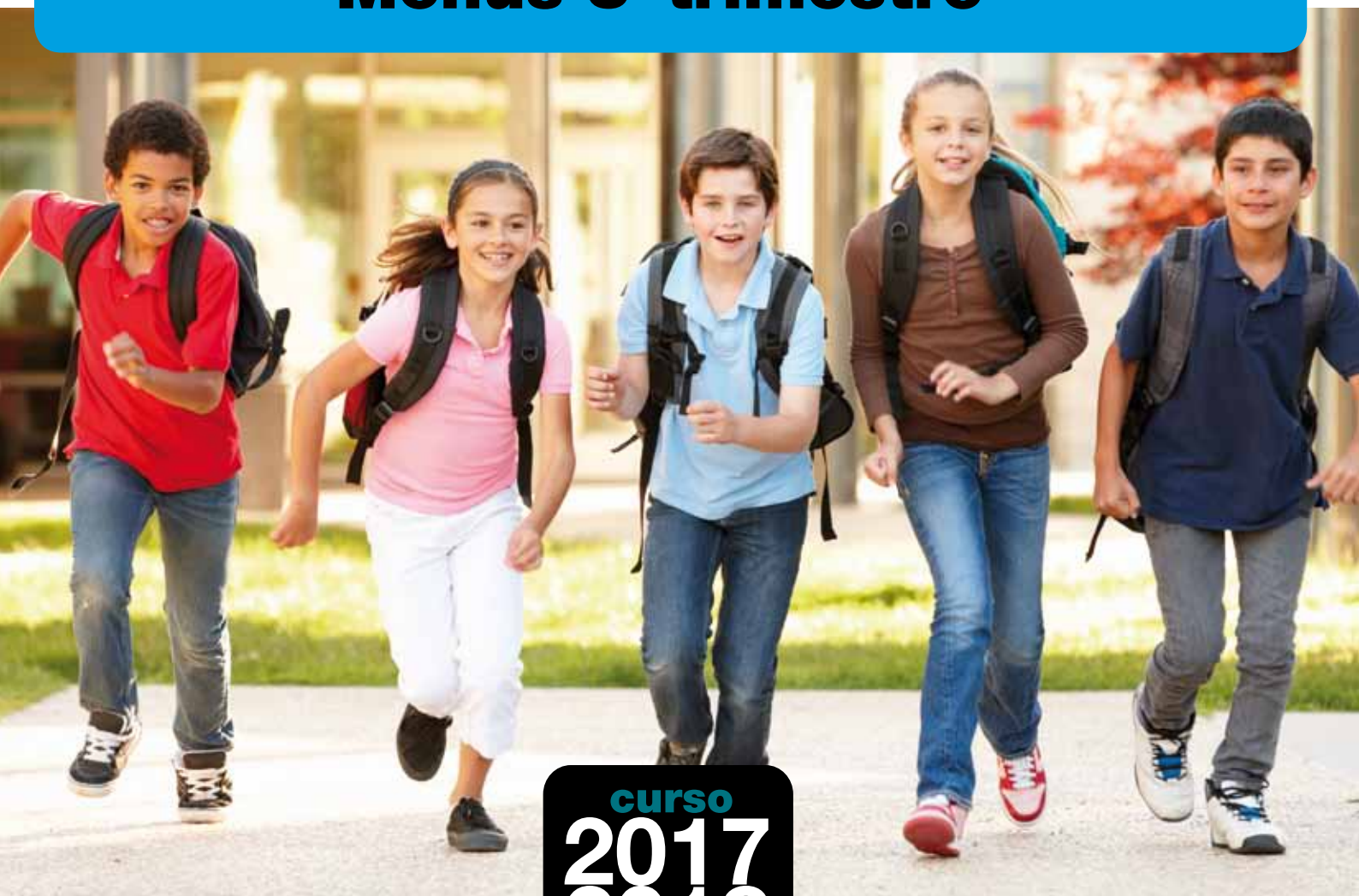


Uste baino zenbait  
urrats haratago

Unos pasos más allá  
de lo que esperas

## Eleizalde Ikastola

### 3. Hiruhilabeteko menuak Menús 3<sup>er</sup> trimestre



curso  
2017  
2018  
ikasturtea



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

2

3

4

5

6

9 Kkal. 703 P. 32 Lip. 23 K.H. 93

- Porrusalda**
- Hanburgesa plantxan ketchuparekin
- Fruta**
- Ogia

10 Kkal. 887 P. 52 Lip. 28 K.H. 104

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz frijitua maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

11 Kkal. 713 P. 23 Lip. 41 K.H. 63

- Leka sueztituak
- Arrautza frijituak piperrekin**
- Fruta**
- Ogia

12 Kkal. 701 P. 60 Lip. 15 K.H. 83

- Indaba gorriak barazkiekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

13 Kkal. 917 P. 40 Lip. 33 K.H. 117

- Makarroiak tomatearekin
- Saltxitxa freskok patata purearekin
- Fruta**
- Ogia

16 Kkal. 680 P. 38 Lip. 16 K.H. 96

- Patatak saltsa berdean**
- Oilasko bularki arrautzatzatuak liz entsaladarekin
- Fruta**
- Ogia

17 Kkal. 688 P. 46 Lip. 18 K.H. 88

- Diliastak barazkiekin
- Legatza plantxan letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

18 Kkal. 696 P. 35 Lip. 34 K.H. 65

- Oreki entsalada**
- Txerri solomoa barrengorriekin
- Fruta**
- Ogia

19 Kkal. 833 P. 38 Lip. 19 K.H. 128

- Indaba zuriak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

20 Kkal. 637 P. 32 Lip. 22 K.H. 79

- Barazki purea**
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- Fruta**
- Ogia

23 Kkal. 703 P. 39 Lip. 16 K.H. 102

- Indaba gorriak barazkiekin
- Arrautzak tomatearekin
- Fruta**
- Ogia

24 Kkal. 808 P. 68 Lip. 21 K.H. 86

- Marmitakoa**
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Esnekia
- Ogia

25 Kkal. 755 P. 53 Lip. 13 K.H. 106

- Garbantzuak barazkiekin
- Txerri eskaloepa liz entsaladarekin
- Fruta**
- Ogia

26 Kkal. 763 P. 52 Lip. 13 K.H. 115

- Paella
- Atun xerra laban eginda tomatearekin**
- Jogurt naturala
- Ogia

27 Kkal. 699 P. 15 Lip. 18 K.H. 119

- Azenario krema**
- Kroketak eta empanadilak letxugarekin
- Fruta**
- Ogia

30

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

3

4

5

6

9 Kkal. 703 P. 32 Lip. 23 H.C. 93

- Porrusalda**
- Hamburguesa a la plancha con ketchup
- Fruta**
- Pan

10 Kkal. 887 P. 52 Lip. 28 H.C. 104

- Garbanzos con verdura
- Merluza frita con mahonesa
- Yogurt
- Pan

11 Kkal. 713 P. 23 Lip. 41 H.C. 63

- Vainas rehogadas
- Huevos fritos con pimientos**
- Fruta**
- Pan

12 Kkal. 701 P. 60 Lip. 15 H.C. 83

- Alubias rojas con verdura
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

13 Kkal. 917 P. 40 Lip. 33 H.C. 117

- Macarrones con tomate
- Salchichas frescas con puré de patata
- Fruta**
- Pan

16 Kkal. 680 P. 38 Lip. 16 H.C. 96

- Patatas en salsa verde**
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- Fruta**
- Pan

17 Kkal. 688 P. 46 Lip. 18 H.C. 88

- Lentejas con verdura
- Merluza a la plancha con lechuga
- Yogurt
- Pan

18 Kkal. 696 P. 35 Lip. 34 H.C. 65

- Ensalada con pasta**
- Lomo con champiñones
- Fruta**
- Pan

19 Kkal. 833 P. 38 Lip. 19 H.C. 128

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Natillas
- Pan

20 Kkal. 637 P. 32 Lip. 22 H.C. 79

- Puré de verdura**
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
- Fruta**
- Pan

23 Kkal. 703 P. 39 Lip. 16 H.C. 102

- Alubias rojas con verdura
- Huevos con tomate
- Fruta**
- Pan

24 Kkal. 808 P. 68 Lip. 21 H.C. 86

- Marmitako**
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Lácteo
- Pan

25 Kkal. 755 P. 53 Lip. 13 H.C. 106

- Garbanzos con verdura
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta**
- Pan

26 Kkal. 763 P. 52 Lip. 13 H.C. 115

- Paella
- Filete de atún al horno con tomate**
- Yogurt natural
- Pan

27 Kkal. 699 P. 15 Lip. 18 H.C. 119

- Crema de zanahoria**
- Croquetas y empanadillas con lechuga
- Fruta**
- Pan

30

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

2 Kkal. 827 P. 37 Lip. 34 K.H. 96

3 Kkal. 739 P. 37 Lip. 22 K.H. 98

4 Kkal. 839 P. 47 Lip. 25 K.H. 111

7 Kkal. 868 P. 26 Lip. 22 K.H. 143

8 Kkal. 984 P. 41 Lip. 36 K.H. 128

9 Kkal. 611 P. 20 Lip. 18 K.H. 94

10 Kkal. 731 P. 60 Lip. 14 K.H. 93

11 Kkal. 631 P. 37 Lip. 23 K.H. 71

14 Kkal. 923 P. 31 Lip. 32 K.H. 127

15 Kkal. 725 P. 50 Lip. 19 K.H. 86

16 Kkal. 765 P. 25 Lip. 31 K.H. 96

17 Kkal. 880 P. 77 Lip. 22 K.H. 96

18 Kkal. 675 P. 41 Lip. 14 K.H. 98

21 Kkal. 941 P. 44 Lip. 24 K.H. 144

22 Kkal. 798 P. 48 Lip. 22 K.H. 104

23 Kkal. 685 P. 35 Lip. 23 K.H. 87

24 Kkal. 636 P. 30 Lip. 19 K.H. 84

25 Kkal. 618 P. 51 Lip. 6 K.H. 92

28 Kkal. 703 P. 32 Lip. 23 K.H. 93

29 Kkal. 887 P. 52 Lip. 28 K.H. 104

30 Kkal. 649 P. 30 Lip. 27 K.H. 72

31 Kkal. 715 P. 61 Lip. 16 K.H. 83

- **Porrusalda**
- San Jakoba letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Dilistak barazkiekin
- **Arrautza frijituak patatekin**
- **Fruta**
- Ogia

- **Patatak errioxar erara**
- Orly legatz xerra
- Jogurta
- Ogia

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Urdaiazpiko egosi arrautzatzatua patata purearekin
- **Fruta**
- Ogia

- Makarroiak tomatearekin
- Saltxitxak purearekin
- **Fruta**
- Ogia

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Indaba gorriak barazkiekin
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

- **Patata entsalada**
- Oilasko bularkiak plantxan
- **Fruta**
- Ogia

- Arroza tomatearekin
- Oilasko bularki arrautzatzatuak piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

- Azalorea patatekin
- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

- **Marmitakoa**
- Txerri eskalopea piper gorriekin
- **Fruta**
- Ogia

- **Porrusalda**
- Hanburgesa plantxan ketchuparekin
- **Fruta**
- Ogia

- **Barazki purea**
- Txerri solomoa patata frijituekin
- **Fruta**
- Ogia

- **Patatak saltsa berdean**
- Arrautzak tomatearekin
- Jogurt naturala
- Ogia

- Dilistak barazkiekin
- **Atun xerra laban eginda tomatearekin**
- **Fruta**
- Ogia

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2 Kcal 827 P. 37 Lip. 34 H.C. 96

3 Kcal 739 P. 37 Lip. 22 H.C. 98

4 Kcal 839 P. 47 Lip. 25 H.C. 111

7 Kcal 868 P. 26 Lip. 22 H.C. 143

8 Kcal 984 P. 41 Lip. 36 H.C. 128

9 Kcal 611 P. 20 Lip. 18 H.C. 94

10 Kcal 731 P. 60 Lip. 14 H.C. 93

11 Kcal 631 P. 37 Lip. 23 H.C. 71

14 Kcal 923 P. 31 Lip. 32 H.C. 127

15 Kcal 725 P. 50 Lip. 19 H.C. 86

16 Kcal 765 P. 25 Lip. 31 H.C. 96

17 Kcal 880 P. 77 Lip. 22 H.C. 96

18 Kcal 675 P. 41 Lip. 14 H.C. 98

21 Kcal 941 P. 44 Lip. 24 H.C. 144

22 Kcal 798 P. 48 Lip. 22 H.C. 104

23 Kcal 685 P. 35 Lip. 23 H.C. 87

24 Kcal 636 P. 30 Lip. 19 H.C. 84

25 Kcal 618 P. 51 Lip. 6 H.C. 92

28 Kcal 703 P. 32 Lip. 23 H.C. 93

29 Kcal 887 P. 52 Lip. 28 H.C. 104

30 Kcal 649 P. 30 Lip. 27 H.C. 72

31 Kcal 715 P. 61 Lip. 16 H.C. 83

- **Porrusalda**
- San Jacobo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

- Lentejas con verdura
- **Huevos fritos con patatas**
- **Fruta**
- Pan

- **Patatas a la riojana**
- Filete de merluza Orly
- Yogurt
- Pan

- Alubias blancas con chorizo
- Jamón rebozado con puré de patata
- **Fruta**
- Pan

- Macarrones con tomate
- Salchichas con puré
- **Fruta**
- Pan

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Tortilla de patata con lechuga
- **Fruta**
- Pan

- Alubias rojas con verdura
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt
- Pan

- **Ensalada de patata**
- Pechugas de pollo a la plancha
- **Fruta**
- Pan

- Arroz con tomate
- Pechugas de pollo rebozadas con pimientos
- **Fruta**
- Pan

- Coliflor con patatas
- Croquetas con jamón york y lechuga
- **Fruta**
- Pan

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Natillas
- Pan

- **Marmitako**
- Escalope de cerdo con pimientos rojos
- **Fruta**
- Pan

- **Porrusalda**
- Hamburguesa a la plancha con ketchup
- **Fruta**
- Pan

- **Puré de verdura**
- Lomo fresco con patatas fritas
- **Fruta**
- Pan

- **Patatas en salsa verde**
- Huevos con tomate
- Yogurt natural
- Pan

- Lentejas con verdura
- **Filete de atún al horno con tomate**
- **Fruta**
- Pan

- Vainas rehogadas
- Filete de merluza Orly
- **Fruta**
- Pan

- Alubias rojas con chorizo
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

4 Kkal. 678 P. 38 Lip. 16 K.H. 96

- **Patatak saltsa berdean**
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

5 Kkal. 702 P. 47 Lip. 19 K.H. 88

- Dilistak txorizoarekin
- Legatza plantxan letxugarekin
- Esnekia
- Ogia

6 Kkal. 696 P. 35 Lip. 34 K.H. 65

- Oreki entsalada
- Txerri solomoa barregorriekin
- **Fruta**
- Ogia

7 Kkal. 860 P. 38 Lip. 22 K.H. 128

- Indaba zuriak barazkiekin
- Patata tortila entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

8 Kkal. 637 P. 32 Lip. 22 K.H. 79

- **Barazki purea**
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- **Fruta**
- Ogia

11 Kkal. 703 P. 39 Lip. 16 K.H. 102

- Indaba gorriak barazkiekin
- Arrautzak tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

12 Kkal. 808 P. 68 Lip. 21 K.H. 86

- **Marmitakoa**
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Esnekia
- Ogia

13 Kkal. 854 P. 33 Lip. 17 K.H. 141

- Garbantzuak barazkiekin
- Kroketak eta enpanadilak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

14 Kkal. 763 P. 52 Lip. 13 K.H. 115

- Paella
- **Atun xerra laban eginda tomatearekin**
- Jogurt naturala
- Ogia

15 Kkal. 660 P. 36 Lip. 18 K.H. 89

- **Azenario krema**
- Txahal eskalopea patatekin
- **Fruta**
- Ogia

18 Kkal. 803 P. 42 Lip. 22 K.H. 110

- Kiribil salteatuak
- Txerri solomoz ontzuta piper gorriekin
- **Fruta**
- Ogia

19 Kkal. 640 P. 40 Lip. 29 K.H. 55

- Leka sueztituak
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

20 Kkal. 1167 P. 36 Lip. 50 K.H. 141

- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Pizza
- Donuts
- Ogia

21 Kkal. 728 P. 35 Lip. 30 K.H. 78

- **Barazki purea**
- Legatz frijitua maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

22 Kkal. 1104 P. 30 Lip. 31 K.H. 179

- Arroza tomatearekin
- Gastroki saltxitxa ogitartekoa
- Postre gozoa
- Ogia

25

26

27

28

29

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

4 Kkal. 678 P. 38 Lip. 16 H.C. 96

- **Patatas en salsa verde**
- Pechugas de pollo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

5 Kkal. 702 P. 47 Lip. 19 H.C. 88

- Lentejas con chorizo
- Merluza a la plancha con lechuga
- Lácteo
- Pan

6 Kkal. 696 P. 35 Lip. 34 H.C. 65

- Ensalada con pasta
- Lomo con champiñones
- **Fruta**
- Pan

7 Kkal. 860 P. 38 Lip. 22 H.C. 128

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de patatas con ensalada
- Natillas
- Pan

8 Kkal. 637 P. 32 Lip. 22 H.C. 79

- **Puré de verdura**
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
- **Fruta**
- Pan

11 Kkal. 703 P. 39 Lip. 16 H.C. 102

- Alubias rojas con verdura
- Huevos con tomate
- **Fruta**
- Pan

12 Kkal. 808 P. 68 Lip. 21 H.C. 86

- **Marmitako**
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Lácteo
- Pan

13 Kkal. 854 P. 33 Lip. 17 H.C. 141

- Garbanzos con verdura y lechuga
- Croquetas y empanadillas con lechuga
- **Fruta**
- Pan

14 Kkal. 763 P. 52 Lip. 13 H.C. 115

- Paella
- **Filete de atún al horno con tomate**
- Yogurt natural
- Pan

15 Kkal. 660 P. 36 Lip. 18 H.C. 89

- **Crema de zanahoria**
- Escalope de ternera con patatas
- **Fruta**
- Pan

18 Kkal. 803 P. 42 Lip. 22 H.C. 110

- Espirales salteados
- Lomo adobado con pimientos rojos
- **Fruta**
- Pan

19 Kkal. 640 P. 40 Lip. 29 H.C. 55

- Vainas rehogadas
- Pechugas de pollo con lechuga
- Yogurt natural
- Pan

20 Kkal. 1167 P. 36 Lip. 50 H.C. 141

- Croquetas con jamón York y lechuga
- Pizza
- Donuts
- Pan

21 Kkal. 728 P. 35 Lip. 30 H.C. 78

- **Puré de verdura**
- Merluza frita con mahonesa
- Yogurt
- Pan

22 Kkal. 1104 P. 30 Lip. 31 H.C. 179

- Arroz con tomate
- Perrito caliente Gastroki
- Postre dulce
- Pan

25

26

27

28

29





## Kode Konpromisua

Kode programak gure ingurunea, gure nortasuna, kultura eta tradizioak etorkizuneko belaunaldientzat babestea dauka helburu. Horretarako, zentzuz eta arduraz darabiltzagu geure tokiko baliabideak, eta geure lehen sektorea zein nekazaritzako elikagaigintza sustatzen ditugu.

Koderen bidez, zentzuzko tokiko garapena sustatzen da, aurrerapen global jasagarria lortzeko asmoz.

Sinbolo hau ikusiko duzu menuetan:



Kode Konpromisuan, tokiko ekonomia sustatzeko programan, kontuan hartutako produktuak

## Compromiso Kode

Kode es un programa centrado en la preservación de nuestro entorno, nuestra identidad, cultura y tradiciones para las generaciones futuras gracias a un empleo racional y responsable de los recursos locales, apoyando nuestro sector primario y nuestra industria agroalimentaria.

Con Kode se impulsa un desarrollo local racional con el objetivo de lograr un progreso global sostenible.

En los menús verás este símbolo:



Productos incluidos en el Compromiso Kode, programa de impulso de la economía local

**BENETAN  
TOKIAN  
TOKIKOAK  
REALMENTE  
LOCALES**

[www.compromisokode.com](http://www.compromisokode.com)

www.zainduzaitez.com

Salud y nutrición a tu alcance



Osasuna eta nutrizioa zure esku

www.zainduzaitez.com

Revista on line reconocida por Innobasque con el galardón Gosasun



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin  
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

## ● NOTICIAS EN NUESTRA WEB

## ● GURE WEB ORRIKO ALBISTEAK



Zatoz gure sukaldaritzaz ezagutzera / Ven a visitar nuestra cocina  
Tel.: 94 452 38 00

### Oharra:

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferentzi 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 haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktorearen 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