

Q
to the
Management
Quality
2007



**ESPERIENTZIA
OSASUNGARRIAK
ELIKATZEN DITUGU**

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS SALUDABLES**

50
1969 - 2019
ausolan



iraila
septiembre
2019

Jhu
Jesuitak
Durango



GOSASUN
bizimodu osasungarriaren alde
por una vida + saludable





IRAILA SEPTIEMBRE

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kal. 861 H.K. 121 Lip. 32 P. 29

- DILISTAK ARROZ INTEGRALAREKIN
- ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

km.0

- LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
- HUEVOS CON BECHAMEL
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

16

Kal. 900 H.K. 114 Lip. 30 P. 50

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA

eko

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y CALABACIN
- GRANADERO EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA

23

Kal. 708 H.K. 87 Lip. 28 P. 28

- KALABAZA PUREA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
- BARAZKITXOAK
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
- VERDURITAS
- FRUTA

30

Kal. 736 H.K. 69 Lip. 38 P. 31

- ARAIN ZOPA
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA

10

Kal. 784 H.K. 76 Lip. 42 P. 30

- KALABAZIN PUREA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- JOGURTA

km.0

- PURE DE CALABACIN
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- YOGUR

17

Kal. 876 H.K. 113 Lip. 36 P. 32

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- BAKAILAOA ERROMAKO ERARA
- PIPER GORRIAK
- FRUTA

km.0

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- BACALAO A LA ROMANA
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

24

Kal. 911 H.K. 117 Lip. 37 P. 33

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- JOGURTA

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- YOGUR

11

Kal. 667 H.K. 92 Lip. 18 P. 40

- BABARRUN NABARRAK
- OILASKO IZTER ERREA TXANPIÑOIEKIN
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA

18

Kal. 757 H.K. 91 Lip. 26 P. 44

- PATATAK SALTSA BERDEAN
- OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PIPER GORRIAK
- ETXEXO NATILLAK



- PATATAS EN SALSA VERDE
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- PIMIENTOS ROJOS
- NATILLA CASERA

25

Kal. 911 H.K. 119 Lip. 35 P. 35

- TXITXIRIOAK
- INDIOILAR RABATXUAK
- URAZA
- FRUTA

km.0

- GARBANZOS
- RABITAS DE PAVO
- LECHUGA
- FRUTA

12

Kal. 977 H.K. 150 Lip. 38 P. 19

- BARAZKI PAELLA
- KROKETAK
- URAZA
- FRUTA

km.0

- PAELLA VEGETAL
- CROQUETAS
- LECHUGA
- FRUTA

19

Kal. 856 H.K. 114 Lip. 31 P. 36

- BABARRUN ZURIAK
- PATATA TORTILA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- TORTILLA DE PATATAS
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

26

Kal. 783 H.K. 84 Lip. 34 P. 39

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

km.0

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- FILETE DE PERNIL EMPANADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

13

Kal. 660 H.K. 75 Lip. 27 P. 34

- LEKAK PATATEKIN
- SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
- PIPER GORRIAK
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- LOMO ADOBADO PLANCHA
- PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

20

Kal. 737 H.K. 71 Lip. 36 P. 36

- ENTSALADA MISTOA
- TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- PATATA FRIJITUAK
- FRUTA

km.0

- ENSALADA MIXTA
- LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA

27

Kal. 920 H.K. 126 Lip. 37 P. 26

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ATUN ENPANADILLAK
- URAZA
- FRUTA

km.0

- PATATAS A LA RIOJANA
- EMPANADILLAS DE ATUN
- LECHUGA
- FRUTA

eko



km.0

EKOLOGIKOA
ECOLÓGICO

ETXEAN EGINA
ELABORADO
EN CASA

KM. 0
KM. 0

- Gure jogurtak beti km0 dira.
- Nuestros yogures siempre son km0.
- Gure tortilak euskal baserri patatarekin eta animalia ongizatea duten oiloen arrautzekin egiten dira.
- Nuestras tortillas se hacen con patata euskal baserri y con huevos de gallinas de bienestar animal.
- Ogia "ore ama"z egina dago eta astean behin ogi integrala jartzen dugu.
- El pan es de "masa madre" y una vez por semana ponemos pan integral.
- Lekaleak: Leon-en dute jatorria.
- Las legumbres proceden de León.
- Arroza: Valentzia, Delta del Ebro eta Sevilla-n du jatorria.
- El arroz procede de Valencia y/o Delta de Ebro y Sevilla.



•Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12 urte bitarteko haurrek hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premia handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen 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 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 años se estima en torno a 2.500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.