NUTRIZIO DEPARTAMENTUAK EGINDAKO MENUA aramark

HILABETEA: Azaroa 2026

- Nombre del Colegio -

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak (eko) egosiak barazkiekin Patata tortilla tipularekin + letxuga freskoko entsalada tomatearekin Laranja eta Ogia Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla con ensalada fresca de lechuga con tomate Naranja y pan VE:3.478/832 GT:25 GS:4 HC:121 AZ:23 PROT:30 SAL:2	3 Kuiatxo krema (eko) Barazki paella arrautza egosiarekin Sagarra eta Gari osoko ogia Crema de calabacín (eco.) Paella de verduras con huevo duro Manzana y pan integral VE:2.946/705 GT:24 GS:4 HC:98 AZ:36 PROT:19 SAL:1	4 Makarroi (eko) integralak azenario saltsarekin Bisigua labean egina + letxuga freskoko entsalada erremolatxarekin Udarea eta Ogia Macarrones (eco) integrales con salsa de zanahoria Palometa al horno con ensalada fresca de lechuga con remolacha Pera y pan VE:2.735/654 GT:16 GS:2 HC:91 AZ:23 PROT:35 SAL:1	5 Brokoli (eko.) patata eta olioarekin Txitxirioak kuiarekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Brócoli con patatas (eco) con AOVE Garbanzos con calabaza Yogur natural y pan integral VE:2.969/710 GT:25 GS:4 HC:95 AZ:11 PROT:23 SAL:1	6 Ilarrak tomate saltsa eta tipularekin Tortilla frantsesa + barazki salteatuak Mandarina eta Ogia Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con salteado de verduras Mandarina y pan VE:2.474/592 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:26 PROT:30 SAL:1
9 Leka (eko.) salteatuak patatarekin Tipula eta kuiatxo tortilla + entsalada freskoa arto gozoarekin Laranja eta Ogia Salteado de judías verdes (eco.) con patatas Tortilla francesa de cebolla y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Naranja y pan VE:2.074/496 GT:17 GS:2 HC:66 AZ:23 PROT:17 SAL:1	10 Babarrun txuri (eko) barazkiekin erregosiak Izokina labean egina (baratxuria, perrexil) + entsalada freskoa oliba beltzekin Mandarina eta Gari osoko ogia Alubias blancas (eco.) estofadas con verduras Salmón al horno (ajo, perejil) con ensalada fresca con aceitunas negras Mandarina y pan integral VE:2.893/692 GT:29 GS:4 HC:69 AZ:16 PROT:38 SAL:1	11 Arroza tomatearekin (eko). Arrautza-nahasiak gaztarekin Udarea eta Ogia Arroz con tomate (eco.) Huevos revueltos con queso fundido Pera y pan VE:2.596/621 GT:8 GS:1 HC:112 AZ:19 PROT:26 SAL:1	12 Itsaski-arrain zopa fideo (eko.) integralekin Arraina labean egina + pistoarekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Sopa marinera de pescado y fideos (eco) integrales Pescado al horno con pisto Yogur natural y pan integral VE:2.038/488 GT:13 GS:3 HC:190 AZ:9 PROT:35 SAL:1	13 Azalore krema (eco.) Patata eta sojazko boloñesa pastela + letxuga freskoko entsalada tomatearekin Sagarra eta Ogia Crema de coliflor (eco.) Pastel de patata y boloñesa de soja con ensalada fresca de lechuga con tomate Manzana y pan VE:2.411/577 GT:17 GS:3 HC:238 AZ:30 PROT:20 SAL:2
16 Dilistak (eko) egosiak barazkiekin Arrautza gratina tomate saltsarekin eta gazta birrinduarekin + letxuga freskoko entsalada tomatearekin Laranja eta Ogia Lentejas (eco) estofadas con verduras Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con ensalada fresca de lechuga con tomate Naranja y pan VE:3.376/808 GT:25 GS:5 HC:112 AZ:19 PROT:31 SAL:2	17 Makarroi (eko) integralak azenario saltsarekin Tortilla frantsesa + entsalada freskoa azenario birrinduarekin Sagarra eta Gari osoko ogia Macarrones (eco) integrales con salsa de zanahoria Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada Manzana y pan integral VE:2.875/688 GT:29 GS:5 HC:84 AZ:24 PROT:24 SAL:1	18 Napoliko arroza (eko) Arrain freskoa + entsalada freskoa arto gozoarekin Udarea eta Ogia Arroz a la napolitana (eco.) Pescado fresco con ensalada fresca con maíz dulce Pera y pan VE:2.688/643 GT:8 GS:0 HC:111 AZ:18 PROT:33 SAL:1	19 Kuiatxo krema (eko) Proteina begetala erregosia barazki saltsan + patata dadoekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Crema de calabacín (eco.) Estofado vegetal a la jardinera con patatas dado Yogur natural y pan integral VE:3.060/732 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:15 PROT:25 SAL:1	20 Zerba freskoak patatekin Espagetiak soja boloñesarekin Mandarina eta Ogia Salteado de acelgas frescas con patatas Espaguetis con boloñesa de soja Mandarina y pan VE:2.228/533 GT:6 GS:1 HC:100 AZ:16 PROT:20 SAL:1
23 Arroza hiru delizia erara (urdaiazpikorik gabe) Barazki hanburgesa + entsalada freskoa letxuga eta tipularekin Laranja eta Ogia Arroz tres delicias (sin jamón york) Hamburguesa vegetal con ensalada fresca con lechuga y cebolla Naranja y pan VE:3.056/731 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:20 PROT:23 SAL:1	24 Patata eta kuia krema (eko.) Txitxirio gisatuak + arroza salteatua (eko.) Sagarra eta Gari osoko ogia Crema (eco.) de patata y calabaza Garbanzos estofados con arroz salteado (eco.) Manzana y pan integral VE:3.189/763 GT:7 GS:0 HC:133 AZ:26 PROT:22 SAL:2	25 Barazki zopa Proteina begetala erregosia barazki saltsan Udarea eta Ogia Sopa de verduras Estofado vegetal a la jardinera Pera y pan VE:2.116/506 GT:8 GS:1 HC:87 AZ:25 PROT:22 SAL:1	26 Babarrun pikart (eko) barazkiekin erregosiak Patata tortilla + letxuga freskoko entsalada erremolatxarekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Alubias pintas (eco.) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur natural y pan integral VE:3.049/729 GT:31 GS:7 HC:75 AZ:12 PROT:37 SAL:2	27 Barazki menestra Legatza donostiar erara + letxuga freskoko entsalada tomatearekin Mandarina eta Ogia Menestra de verduras salteadas Merluza a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Mandarina y pan VE:2.585/619 GT:31 GS:4 HC:58 AZ:14 PROT:26 SAL:1
30 Leka (eko.) salteatuak patatarekin Arrautza-nahasiak + entsalada freskoa arto gozoarekin Jogurt naturala eta Ogia Salteado de judías verdes (eco.) con patatas Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Yogur natural y pan VE:2.120/507 GT:21 GS:5 HC:52 AZ:13 PROT:27 SAL:1				OBOLAKTOBEGETARIANO ARRAINAREKIN MENUA MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO

BISITATU GURE WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES