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, tomate eta tipula entsaladarekin Laranja eta Ogia Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Naranja y pan VE:3.506/839 GT:25 GS:3 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	3 Kuiatxo krema (eko) Oilasko eta barazki paella Sagarra eta Gari osoko ogia Crema de calabacín (eco.) Paella de pollo y verdura Manzana y pan integral VE:2.456/588 GT:9 GS:1 HC:108 AZ:21 PROT:20 SAL:1	4 Makarroi (eko) integralak azenario saltsarekin Bisigua labean egina + entsalada freskoa letxuga, oliba eta erremolatxarekin Udarea eta Ogia Macarrones (eco) integrales con salsa de zanahoria Palometa al horno con ensalada fresca con lechuga, aceitunas y remolacha Pera y pan VE:3.010/720 GT:23 GS:3 HC:92 AZ:23 PROT:35 SAL:2	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 Txahal sukalki gisatua + barazki salteatuak Mandarina eta Ogia Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Sukalki de ternera con salteado de verduras Mandarina y pan VE:2.792/668 GT:18 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:45 SAL:1
9 Leka (eko.) salteatuak patatarekin Txerri pernil xerra plantxan egina + letxuga, tomate eta arto entsaladarekin Laranja eta Ogia Salteado de judías verdes (eco.) con patatas Filete de pernil de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Naranja y pan VE:2.492/596 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:22 PROT:27 SAL:1	10 Babarrun txuri (eko) barazkiekin erregosiak Izokina labean egina (baratxuria, perrexil) + letxuga, tipula eta oliba entsaladarekin Mandarina eta Gari osoko ogia Alubias blancas (eco.) estofadas con verduras Salmón al horno (ajo, perejil) con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Mandarina y pan integral VE:2.746/657 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:16 PROT:39 SAL:3	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 Oilasko bularra plantxan + pistoarekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Sopa marinera de pescado y fideos (eco) integrales Pechuga de pollo a la plancha con pisto Yogur natural y pan integral VE:1.992/477 GT:12 GS:3 HC:187 AZ:9 PROT:39 SAL:1	13 Azalore krema (eco.) Patata eta sojazko boloñesa pastela + letxuga, tomate eta tipula entsaladarekin Sagarra eta Ogia Crema de coliflor (eco.) Pastel de patata y boloñesa de soja con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Manzana y pan VE:2.439/583 GT:17 GS:2 HC:239 AZ:31 PROT:20 SAL:2
16 Dilistak (eko) egosiak barazkiekin Arrautza gratina tomate saltsarekin eta gazta birrinduarekin + letxuga, tomate eta tipula entsaladarekin Laranja eta Ogia Lentejas (eco) estofadas con verduras Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Naranja y pan VE:3.404/814 GT:25 GS:5 HC:113 AZ:20 PROT:32 SAL:2	17 Makarroi (eko) integralak azenario saltsarekin Oilasko izterrak limoi zukuan + letxuga, azenario eta tipula entsaladarekin Sagarra eta Gari osoko ogia Macarrones (eco) integrales con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Manzana y pan integral VE:2.635/630 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:41 SAL:2	18 Napoliko arroza (eko) Arrain freskoa + letxuga, tomate eta arto entsaladarekin Udarea eta Ogia Arroz a la napolitana (eco.) Pescado fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera y pan VE:2.688/643 GT:8 GS:0 HC:110 AZ:18 PROT:33 SAL:1	19 Kuiatxo krema (eko) Txahal sukalki gisatua + patata dadoekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Crema de calabacín (eco.) Sukalki de ternera con patatas dado Yogur natural y pan integral VE:3.326/796 GT:38 GS:9 HC:69 AZ:12 PROT:39 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 (eko.) hiru delizia erara Txahal hanburgesa + letxuga, tomate eta tipula entsaladarekin Laranja eta Ogia Arroz tres delicias (eco.) Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Naranja y pan VE:2.823/675 GT:19 GS:4 HC:104 AZ:19 PROT:32 SAL:2	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 Zopa pasta (eko) integralarekin Indioilar egosia barazkiekin (tipula, azenarioa, patata eta tomatea) Udarea eta Ogia Sopa de pasta integral (eco) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Pera y pan VE:2.211/529 GT:11 GS:3 HC:80 AZ:22 PROT:30 SAL:1	26 Babarrun pikart (eko) barazkiekin erregosiak Patata tortilla + entsalada freskoa letxuga, oliba eta erremolatxarekin Jogurt naturala eta Gari osoko ogia Alubias pintas (eco.) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada fresca con lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural y pan integral VE:3.325/795 GT:38 GS:8 HC:75 AZ:12 PROT:37 SAL:2	27 Barazki menestra Legatza donostiar erara + letxuga, tomate eta tipula entsaladarekin Mandarina eta Ogia Menestra de verduras salteadas Merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Mandarina y pan VE:2.613/625 GT:31 GS:3 HC:59 AZ:15 PROT:27 SAL:1
30 Leka (eko.) salteatuak patatarekin Arrautza-nahasiak york urdaiazpikoarekin + letxuga, tomate eta arto entsaladarekin Jogurt naturala eta Ogia Salteado de judías verdes (eco.) con patatas Huevos revueltos con jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural y pan VE:2.343/561 GT:27 GS:7 HC:51 AZ:13 PROT:27 SAL:1				AZAROKO MENU BASALA MENÚ BASAL DE NOVIEMBRE