



to the
Management
Quality
2007



ausolan
auzo lagun



40 años a tu servicio
40 urte zure zerbitzura

iraila septiembre
2013-2014





astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2	3	4	5 Kal. 788 H.K. 83 Lip. 39 P. 26	6 Kal. 924 H.K. 112 Lip. 37 P. 36
			<ul style="list-style-type: none"> Eltzeko-zopa pastarekin Patata tortilla lau urtaroko entsaladarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirioak arroza integralarekin Legatz xerra labean patata frijiturekin (chips erakoak) Fruta
9 Kal. 718 H.K. 79 Lip. 30 P. 32	10 Kal. 756 H.K. 121 Lip. 16 P. 31	11 Kal. 787 H.K. 96 Lip. 21 P. 54	12 Kal. 773 H.K. 89 Lip. 30 P. 36	13 Kal. 808 H.K. 110 Lip. 24 P. 37
<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Hanburgesak saltsan barazkitxoekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella begetala Bakailoa labean lau urtaroko entsaladarekin Actimela 	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Txahal zankarroia piperradarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatak errioxar erara Legatz xerra erromatar erara letxugarekin Bainilazko flana 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorriak Frankfurt saltxitxak ketchup-arekin Fruta
16 Kal. 766 H.K. 71 Lip. 39 P. 32	17 Kal. 906 H.K. 116 Lip. 35 P. 32	18 Kal. 878 H.K. 106 Lip. 28 P. 50	19 Kal. 891 H.K. 124 Lip. 28 P. 35	20 Kal. 835 H.K. 134 Lip. 21 P. 29
<ul style="list-style-type: none"> Barazki purea Errusiar txahal xerra saltsan patata laukiekin Izozkia ontzian 	<ul style="list-style-type: none"> Kiribilak tomatearekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirioak Oilasko xerra birrineztatua piper gorriekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Amuarrain freskoa labean lau urtaroko entsaladarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuriak Atunezko enpanadillak letxugarekin Fruta
23 Kal. 816 H.K. 101 Lip. 25 P. 46	24 Kal. 753 H.K. 75 Lip. 34 P. 37	25 Kal. 774 H.K. 88 Lip. 37 P. 23	26 Kal. 878 H.K. 88 Lip. 41 P. 40	27 Kal. 777 H.K. 129 Lip. 16 P. 30
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Solomo ontzutu frijitua piper gorriekin Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arrain zopa Txahal xerra birrineztatua lau urtaroko entsaladarekin Bainilazko natillak 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin purea Patata tortilla tomate saltsarekin Jogurta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorriak Legatz solomoak erromatar erara maionesarekin Frutazko krema 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Oilasko izterra labean letxugarekin Fruta

30 Kal. 728 H.K. 95 Lip. 30 P. 19



- Zerbak patatekin
- Kroketak lau urtaroko entsaladarekin
- Jogurta



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5 Cal. 788 H.C. 83 Lip. 39 P. 26	6 Cal. 924 H.C. 112 Lip. 37 P. 36
			<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave y cocido con estrellas Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones Jogur 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con arroz integral Filete de merluza al horno con chips Fruta
9 Cal. 718 H.C. 79 Lip. 30 P. 32	10 Cal. 756 H.C. 121 Lip. 16 P. 31	11 Cal. 787 H.C. 96 Lip. 21 P. 54	12 Cal. 773 H.C. 89 Lip. 30 P. 36	13 Cal. 808 H.C. 110 Lip. 24 P. 37
<ul style="list-style-type: none"> Judias verdes con patatas Hamburguesas en salsa con verduritas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada cuatro estaciones Actimel 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Zancarrón de ternera con piperrada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con lechuga Flan de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Salchichas Frankfurt con ketchup Fruta
16 Cal. 766 H.C. 71 Lip. 39 P. 32	17 Cal. 906 H.C. 116 Lip. 35 P. 32	18 Cal. 878 H.C. 106 Lip. 28 P. 50	19 Cal. 891 H.C. 124 Lip. 28 P. 35	20 Cal. 835 H.C. 134 Lip. 21 P. 29
<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filete ruso de ternera en salsa con patatas cuadradas Vasito de helado 	<ul style="list-style-type: none"> Caracolillos con tomate Filete de merluza a la romana con limón Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Filete de pollo empanado con pimientos rojos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada cuatro estaciones Jogur 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca Empanadillas de atún con lechuga Fruta
23 Cal. 816 H.C. 101 Lip. 25 P. 46	24 Cal. 753 H.C. 75 Lip. 34 P. 37	25 Cal. 774 H.C. 88 Lip. 37 P. 23	26 Cal. 878 H.C. 88 Lip. 41 P. 40	27 Cal. 777 H.C. 129 Lip. 16 P. 30
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Lomo adobado frito con pimientos rojos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Filete de ternera empanado con ensalada cuatro estaciones Natillas de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate Jogur 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Lomos de merluza a la romana con mahonesa Crema de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Muslo de pollo asado con lechuga Fruta

30 Cal. 728 H.C. 95 Lip. 30 P. 19



- Acelgas con patatas
- Croquetas con ensalada cuatro estaciones
- Yogur



***Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12-14 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12-14 urte bitarteko haurrek Egunean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren 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 12-14 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.