

MENUAK UDABERRIA

MENÚS DE PRIMAVERA 2025



Allende
Salazar

Herri Eskola



31 / Astelehena Lunes

- Dilistak
- Arroza barazkiekin
- Fruta

- Lentejas
- Arroz con verduras
- Fruta

1 / Asteartea Martes

- Garaiko barazkiak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Pescado con guarnición
- Fruta

2 / Asteazkena Miércoles

- Indaba zuriak
- Okela gisatua barazkiekin
- Fruta

- Alubias blancas
- Carne guisada con verduras
- Fruta

3 / Osteguna Jueves

- Oilasko eta fideo zopa
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Sopa de fideos y pollo
- Pescado con guarnición
- Fruta

4 / Ostirala Viernes

- Garaiko barazkiak
- Solomoa guarnizioarekin
- Jogurta

- Verduras de temporada
- Lomo con guarnición
- Jogurt

7 / Astelehena Lunes

- Garbantzuak
- Oilasko izterrak guarnizioarekin
- Fruta

- Garbanzos
- Muslo de pollo con guarnición
- Fruta

8 / Asteartea Martes

- Pasta tomatearekin
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Pasta con tomate
- Pescado con guarnición
- Fruta

9 / Asteazkena Miércoles

- Garaiko barazkiak
- Indioilar gisatua arrozarekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Pavo guisado con arroz
- Fruta

10 / Osteguna Jueves

- Indaba gorriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias rojas
- Pescado con guarnición
- Fruta

11 / Ostirala Viernes

- Garaiko barazkiak
- Txerri okela gisatua guarnizioarekin
- Postre berezia

- Verduras de temporada
- Carne de cerdo guisada con verduras
- Postre especial

14 / Astelehena Lunes

15 / Asteartea Martes

16 / Asteazkena Miércoles

17 / Osteguna Jueves

18 / Ostirala Viernes

O P O R R A K / V A C A C I O N E S

21 / Astelehena Lunes

22 / Asteartea Martes

23 / Asteazkena Miércoles

24 / Osteguna Jueves

25 / Ostirala Viernes

O P O R R A K / V A C A C I O N E S

28 / Astelehena Lunes

29 / Asteartea Martes

30 / Asteazkena Miércoles

1 / Osteguna Jueves

2 / Ostirala Viernes

- Dilistak
- Arroza barazkiekin
- Fruta

- Lentejas
- Arroz con verduras
- Fruta

- Okela eta fideo zopa
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Sopa de fideos y carne
- Pescado con guarnición
- Fruta

- Garaiko barazkiak
- Enpanadillak guarnizioarekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Empanadillas con guarnición
- Fruta

JAIA
FESTIVO

- Garaiko barazkiak
- Cous-cousa eta oilasko xehetua txanpi saltsan
- Gazta freskoa mermeladarekin

- Verduras de temporada
- Cous-cous con carne de pollo picado y salsa de champis
- Queso fresco con mermelada



MENUAK

Menu guztiak nutrizionista batek diseinatu ditu erakundeen gomendioak eta umeen elikadura ohiturak kontutan izanda.



GARAIKO BARAZKIAK

Gure jantokian eskualdeko garaiko barazki ekologikoak kontsumitzen ditugu. Era ezberdinetara prestatuak izaten dira eta osorik edo purean eskeiniko dira.



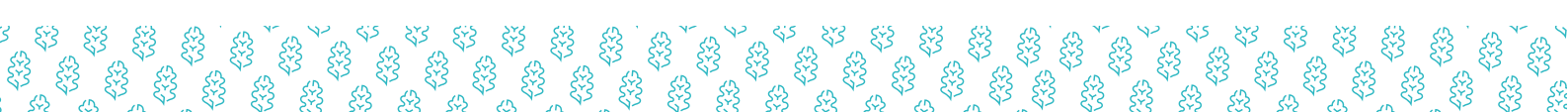
ARRAIN FRESKOA

Arraina freskoa izanik egun batzuk lehena-go disponibilitatea eta salneurriaren arabera aukeratzeko dugu. Arraina egiteko era eta garnizioa arrainaren arabera izango da.



GOARNIZIOAK

Goarnizio ezberdinak izaten dira gure jantokian eta elikagai berriak probatzeko ere erabiltzen ditugu batzutan. Gehienetan barazkiak izaten dira eta entsalada forman aurkezten dira.



5 / Astelehena Lunes

- **Garbantzuak**
- **Oilasko izterra guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Garbanzos
- Muslo de pollo con guarnición
- Fruta

6 / Astearte Martes

- **Garaiko barazkiak**
- **Arroz baltza potarekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Arroz negro con pota
- Fruta

7 / Asteazkena Miércoles

- **Indaba zuriak**
- **Arrautza egosia, ilarrak, piperrak eta tomate saltsarekin**
- **Fruta**

- Alubias blancas
- Huevo cocido con guisantes, pimientos y salsa de tomate
- Fruta

8 / Osteguna Jueves

- **Pasta txorizo, barazki saltsa eta esnegainarekin**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Pasta con chorizo, salsa de verduras y nata
- Pescado con guarnición
- Fruta

9 / Ostirala Viernes

- **Garaiko barazkiak**
- **Urdaizpiko arrautzeztatu guarnizioarekin**
- **Jogurta**

- Verduras de temporada
- Jamón rebozado con guarnición
- Jogurt

12 / Astelehena Lunes

- **Dilistak**
- **Arroza barazkiekin**
- **Fruta**

- Lentejas
- Arroz con verduras
- Fruta

13 / Astearte Martes

- **Oilasko eta fideo zopa**
- **Atuna eta patata tortilla guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Sopa de fideos y pollo
- Tortilla de patata y atún con guarnición
- Fruta

14 / Asteazkena Miércoles

- **Garaiko barazkiak**
- **Hamburgesa sagar saltsarekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Hamburguesa con salsa de manzana
- Fruta

15 / Osteguna Jueves

- **Indaba gorriak**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Alubias rojas
- Pescado con guarnición
- Fruta

16 / Ostirala Viernes

- **Garaiko barazkiak**
- **Oilasko gisatua saltsan barazkiekin**
- **Frutadun jogurta**

- Verduras de temporada
- Pollo guisado en salsa con arroz
- Jogurt de fruta

19 / Astelehena Lunes

- **Garbantzuak**
- **Kroketak guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Garbanzos
- Croquetas con guarnición
- Fruta

20 / Astearte Martes

- **Pasta tomatearekin**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Pasta con tomate
- Pescado con guarnición
- Fruta

21 / Asteazkena Miércoles

- **Garaiko barazkiak**
- **Indioilarra gisatua arrozarekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Pavo guisado con arroz
- Fruta

22 / Osteguna Jueves

- **Indaba zuriak**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Alubias blancas
- Pescado con guarnición
- Fruta

23 / Ostirala Viernes

- **Garaiko barazkiak**
- **Solomoa guarnizioarekin**
- **Gazta freskoa mermeladarekin**

- Verduras de temporada
- Lomo con guarnición
- Queso fresco con mermelada

26 / Astelehena Lunes

- **Dilistak**
- **Arroza tomatearekin**
- **Fruta**

- Lentejas
- Arroz con tomate
- Fruta

27 / Astearte Martes

- **Okela eta fideo zopa**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Sopa de fideos y carne
- Pescado con guarnición
- Fruta

28 / Asteazkena Miércoles

- **Garaiko barazkiak**
- **Urdaizapiko eta barazki tortilla guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Tortilla de jamón y verduras con guarnición
- Fruta

29 / Osteguna Jueves

- **Indaba gorriak**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Alubias rojas
- Pescado con guarnición
- Fruta

30 / Ostirala Viernes

- **Garaiko barazkiak**
- **Cous-cousa txahal okela xehetua eta txanpi saltsarekin**
- **Jogurta**

- Verduras de temporada
- Cous-cous con carne de ternera y salsa de champis
- Jogurt

MENÚS

Los menús han sido diseñados por un nutricionista teniendo en cuenta las recomendaciones de las instituciones y los hábitos alimenticios del alumnado.

VERDURAS DE TEMPORADA

En nuestro comedor escolar se consumen verduras ecológicas y de temporada de nuestra comarca. Se cocinan de formas diferentes y se presentan en puré o en entero.

PESCADO FRESCO

Al ser pescado fresco, tenemos que elegirlo unos días antes según disponibilidad y precio. La forma de prepararlo y la guarnición se deciden en función del pescado elegido.

GOANICIONES

Las diferentes guarniciones de nuestro comedor generalmente son hortalizas y se presentan en forma de ensalada. A veces, utilizamos las guarniciones para que nuestros pequeños prueben nuevos alimentos.



EKAINA / JUNIO

/ GURASO ELKARTEAK BESTEAK BESTE ELIKAGAIEN EROSKETA EGIN ETA MENUAK DISEINATZEN DITU. HORRETARAKO PERTSONA BAT KONTRATATUA DAUKA.

2 / Astelehena
Lunes

- Garbantzuak
- Oilasko izterra guarnizioarekin
- Fruta

- Garbanzos
- Muslo de pollo con guarnición
- Fruta

3 / Asteartea
Martes

- Pasta, txorizo, barazki saltsa eta esnegainarekin
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Pasta, con chorizo, y salsa de verduras con nata
- Pescado con guarnición
- Fruta

4 / Asteazkena
Miercoles

- Garaiko barazkiak
- Hanburgesak sagar saltsan
- Fruta

- Verduras de temporada
- Hamburguesa en salsa de manzana
- Fruta

5 / Osteguna
Jueves

- Indaba zuriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias blancas
- Pescado con guarnición
- Fruta

6 / Ostirala
Viernes

- Garaiko barazkiak
- Txerri gisatua arrozarekin
- Frutadun jogurta

- Verduras de temporada
- Carne de cerdo guisada con arroz
- Yogurt de fruta

9 / Astelehena
Lunes

- Dilistak
- Arroz barazkiekin
- Fruta

- Lentejas
- Arroz con verduras
- Fruta

10 / Asteartea
Martes

- Oilasko eta fideo zopa
- Atuna eta patata tortilla guarnizioarekin
- Fruta

- Sopa de pollo y fideos
- Tortilla de patata y atún con guarnición
- Fruta

11 / Asteazkena
Miercoles

- Garaiko barazkiak
- Untxia saltsan
- Fruta

- Verduras de temporada
- Conejo en salsa
- Fruta

12 / Osteguna
Jueves

- Indaba gorriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias rojas
- Pescado con guarnición
- Fruta

13 / Ostirala
Viernes

- Garaiko barazkiak
- Solomoa guarnizioarekin
- Gazta freskoa mermeladarekin

- Verduras de temporada
- Lomo de cerdo con guarnición
- Queso fresco con mermelada

16 / Astelehena
Lunes

- Garbantzuak
- Indioilar gisatua barazki eta guarnizioarekin
- Fruta

- Garbanzos
- Pavo guisado con verduras y guarnición
- Fruta

27 / Asteartea
Martes

- Pasta tomatearekin
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Pasta con tomate
- Pescado con guarnición
- Fruta

18 / Asteazkena
Miercoles

- Garaiko barazkiak
- Cous-cous arrautza egosia, okela, ilarrak eta piperrekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Cous-cous con huevo cocido, carne, y guisantes
- Fruta

19 / Osteguna
Jueves

- Indaba zuriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias blancas
- Pescado con guarnición
- Fruta

20 / Ostirala
Viernes

- Garaiko barazkiak
- San Jakoboa txips-ekin
- Postre berezia

- Verduras de temporada
- San Jacobo con chips
- Postre especial

/ TOKIKO EKONOMIA, INGURUGIROAREKIKO ERRESPECTUA ETA ELIKADURA OSASUNTUA DIRA PROIEKTUAREN HELBURUAK

/ DIRU IRABAZI ASMORIK GABE ETA BITARTEKARIRIK GABE, KALITATEZKO ELIKAGAIK ESURATZEKO DIRU GEHIAGO GASTATU DEZAKEGU.

/ Los objetivos son el apoyo impulso al primer sector y a la economía local, el respeto al medioambiente y la alimentación saludable.

/ Al no tener ánimo de lucro ni intermediarios, podemos invertir más dinero en adquirir alimentos de calidad y cercanía.

ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK
DATOS SEGÚN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS



ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA
DATOS SEGÚN EL MODELO DE PRODUCCIÓN

