IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN

Azaroa 2026

Eguneko menua Orokorra

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Kcal 855 HC 125 Lip 26 Prot 29 Barazki ekologikodun arroz integrala Dilista erregosiak Tomate-entsalada Fruta freskoa Ogia	3 Kcal 581 HC 68 Lip 16 Prot 41 Fideo-zopa Oilasko-izterrak baratxuriekin Panadera-patatak Fruta freskoa Ogi integral	4 Kcal 689 HC 65 Lip 30 Prot 39 Txitxirioak tipulekin Bakalau-lomo labean etxeko tomate saltsarekin Letxuga-, tomate- eta arto-entsalada Jogur naturala x4_danone Ogia	5 Kcal 626 HC 72 Lip 20 Prot 39 Barazki-krema Barazki estiloko behi ragout gisatua Pilaf arroz Fruta freskoa Ogi integral	6 Kcal 497 HC 59 Lip 21 Prot 17 Babarrun berdeak etxeko tomate saltsarekin Etxeko patata-tortilla Letxuga, tipula eta azenario entsalada hirukolorea Fruta freskoa Ogia
9 Kcal 623 HC 89 Lip 16 Prot 27 Macarroi osoa pomodoro eta oreganorekin Legatz labean perrexil-xehatuarekin Letxuga-, arto- eta oliba-entsalada Fruta freskoa Ogia	10 Kcal 534 HC 60 Lip 20 Prot 28 Brokolia eta patatak ajoarriero erara Txekor eskalopinak saltsan Azenario salteatua Fruta freskoa Ogi integral	11 Kcal 738 HC 94 Lip 29 Prot 25 Barazki-paella Arrautza frijituak Tomate saltsa Fruta freskoa Ogia	12 Kcal 711 HC 112 Lip 19 Prot 22 Barazki gisatua patata xerratuekin eta saltsa leunarekin Txitxirioak baratzezain erara Pilaf arroz Anana almibarretan Ogi integral	13 Kcal 761 HC 84 Lip 33 Prot 31 Babarrun zuriak erara egosiak Etxeko patata-tortilla Letxuga, tomate eta tipula entsalada Fruta freskoa Ogia
16 Kcal 666 HC 81 Lip 21 Prot 39 Dilista gisatuak azenarioekin Ajoarriero bakailaoa Piper erreak Fruta freskoa Ogia	17 Kcal 676 HC 113 Lip 14 Prot 24 Arroz integral etxean egindako tomate saltsarekin Barazki erara egindako pintak Tomate-entsalada Fruta freskoa Ogi integral	18 Kcal 512 HC 59 Lip 19 Prot 25 Kalabazin ekologikoaren krema Txekor eskalopinak saltsan Letxuga-, arto- eta oliba-entsalada Fruta freskoa Ogia	19 Kcal 688 HC 50 Lip 44 Prot 23 Barazki hirukolore (brokoli, kalabaza eta patata) Etxeko patata eta tipula tortilla Mahonesa Jogur naturala x4_danone Ogi integral	20 Kcal 607 HC 61 Lip 23 Prot 37 Ilar salteatuak urdaiazpiko egosiarekin Palometa labean tomatea-rekin Letxuga, tipula eta azenario entsalada hirukolorea Fruta freskoa Ogia

Kontsultatu hemen menuaren alergenoak (egin klik plater bakoitzean xehetasunak ikusteko)

https://someal.app/iesjosemiguelbarandiaran

Astelehena	Kcal	HC	Lip	Prot
23	688	70	33	26

Makarroi gratinatuak gaztarekin
Txorizoarekin egindako etxeko frantses tortilla
Letxuga, azenario eta olibazko entsalada
Gazta zatitxoa
Ogia

Asteartea	Kcal	HC	Lip	Prot
24	588	74	15	39

Fideo-zopa
Txekorraren ragouta
Arroz zuria
Fruta freskoa
Ogi integral

Asteazkena	Kcal	HC	Lip	Prot
25	581	70	22	23

Errioxako patata sukalkia txorizoarekin
Legatza saltsa berdean
Letxuga, tomate eta tipula entsalada
Fruta freskoa
Ogia

Osteguna	Kcal	HC	Lip	Prot
26	577	77	19	25

Azalore salteatua baratxuri eta piperrautsarekin
Barazki-lentajak erara
Azenario xerrak salteaturik
Fruta freskoa
Ogi integral

Ostirala	Kcal	HC	Lip	Prot
27	531	73	21	12

Kalabazin krema
Atun-enpanadillak
Tomatea xerretan
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	747	91	27	31

Barazki freskodun pasta integrala salteatua
Tomate saltsarekin egindako arrautzak
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

Lekaleak gisatuak baino askoz gehiago dira!



Ezagutu gozatzeko modu berriak eta bihurtu errezeta gozo edo gazi baten protagonista, hil honetako erronkarekin.

Bazkaria:	Afari aholkua:
BARAZKI PRESTATUAK	BARAZKI GORDINAK ENTSALADA
BARAZKI GORDINAK ENTSALADAN	BARAZKI PRESTATUAK
LEKALEAK	OKELA/ ARRAINA/ ARRAUTZA
OKELA	ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
ARRAINA	OKELA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
ARRAUTZA	ARRAINA/ POKELA/ LEKALEAK
PATATA	PASTA/ ARROZA
PASTA/ ARROZA	PATATA

Orekatu zure afaria

