IKAST. IPARRAGIRRE

BASAL

otsaila - febrero 2026

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 650 HC 70 Lip 14 Prot 58	**3** Kcal 661 HC 89 Lip 16 Prot 44	**4** Kcal 672 HC 76 Lip 31 Prot 26	**5** Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41	**6** Kcal 778 HC 124 Lip 19 Prot 34
Lekak patatekin **Indioilar blanketa barazki-saltsan** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Blanqueta de pavo en salsa de verduras Fruta de temporada	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Bakailaoa piperrekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Bacalao con pimientos Fruta de temporada	**Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Jogurta** Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	**Bolognesa espagetiak** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Espaguetis bolognesa Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	**Hiru gutiziako arroza** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Arroz tres delicias Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	**Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur	**Arroza - Haragi - Fruta** Arroz - Carne - Fruta	**Entsalada - Hegazti - Esnekia** Ensalada - Ave - Lácteo	**Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur
9 Kcal 585 HC 91 Lip 13 Prot 28	**10** Kcal 920 HC 94 Lip 44 Prot 39	**11** Kcal 876 HC 93 Lip 29 Prot 63	**12** Kcal 635 HC 89 Lip 23 Prot 21	**13**
Porrusalda **Legatza errioxar erara** **Sasoiko fruta** Porrusalda Merluza a la riojana Fruta de temporada	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada	**Barraskiloak tomatearekin** **Oilasko-izterra entsaladarekin** **Esnea** Caracolillos con tomate Muslo de pollo con ensalada Leche	**Azalore-krema ogi txigortuekin** **Patata tortila entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Crema de coliflor con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	JAIA FIESTA
Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	**Entsalada - Haragi - Jogurta** Ensalada - Carne - Yogur	**Krema - Arraina - Fruta** Crema - Pescado - Fruta	**Arroza - Hegazti - Jogurta** Arroz - Ave - Yogur	
16	**17**	**18** Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	**19** Kcal 662 HC 68 Lip 31 Prot 29	**20** Kcal 748 HC 88 Lip 26 Prot 44
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	**Dilistak bertako barazkiekin** **Arroza tomatearekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada	**Hegazti-zopa fideoekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	**Patatak errioxar erara** **Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
		Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	**Entsalada - Arraina - Esnekia** Ensalada - Pescado - Lácteo	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur
23 Kcal 843 HC 107 Lip 27 Prot 42	**24** Kcal 592 HC 79 Lip 13 Prot 42	**25** Kcal 790 HC 108 Lip 26 Prot 35	**26** Kcal 604 HC 89 Lip 19 Prot 23	**27** Kcal 814 HC 102 Lip 29 Prot 40
Barraskiloak aurora saltsarekin **Legatza labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Caracolillos con salsa aurora Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	**Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin** **Indioilar gisatua jardinera erara** **Sasoiko fruta** Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada	**Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Patata tortila entsaladarekin** **Jogurta** Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Yogur	**Leka azenarioarekin** **Oilasko fajita integrala barazkiekin** **Sasoiko fruta** Vainas con zanahoria Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Solomo freskoa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	**Patata - Arraina - Esnekia** Patata - Pescado - Lácteo	**Entsalada - Haragi - Fruta** Ensalada - Carne - Fruta	**Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur	**Arroza - Hegazti - Esnekia** Arroz - Ave - Lácteo

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.