Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Arrain Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 1º Txitxiro ekologikoak azenario eta ziazerbekin. 2º Kinoa hanburguesa Horni: eskarola, tipula eta olibak. Jogurt nayurala azukre gabe **(laktosa)** Ogia* **(glutena)** Kcal: 656,9 HC osoak: 59,8g Proteína: 14,6g Gantza :28,3g Zuntza: 11g AGM:8g AGS: 3,5g	2 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Oilasko izterra labean. Horni: letxuga, aza gorria eta azenarioa. Meloi ekologikoa. Ogia* **(glutena)** Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM 10,5g: AGS:6g
5 1º Kalabazin krema ekologikoa (kalabazina, azenarioa eta baratxuria) 2º Tofu naturala plantxan Horni: eskarola, tipula eta olibak. Gala sagar ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM:6,5g AGS:2,5g	6 1º Dilista ekologikoak barazkiekin (azenarioa eta tipula) 2º Artatxiki hanburguesak. Horni letxuga, azenarioa eta aza gorria. Meloi ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 721,2 HC osoak: 52,4g Proteína: 27,2g Gantza:43,8g Zuntza: 4,5 AGM: 5,5g AGS: 2g	7 1º Ensalada ekologiko nahasia (letxuga, tipula, azenarioa eta aguakatea) 2º Soja testurizatua tomate saltsarekin Horni: patatak labean Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia* **(glutena)** Kcal: 676,3 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 5,5g AGM 9g: AGS:3g	8 1º Espageti integral ekologikoak azenario saltsarekin (azenarioa, tipula eta baratxuria) **(glutena)** 2º Txerri solomoa plantxan Horni: eskarola, tipula eta azenarioa. Golden sagar ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM:7g AGS: 4g	9 1º Babarrun zuri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Kinoa kroketak. Horni: letxuga, azenarioa eta aza gorria. Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM:6g AGS:2,5g

Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Arrain Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

12	13 1º Baina ekologikoa patata eta baratxuriarekin. 2º Tofu naturala Horni: eskarola, tipula eta azenarioa.. Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 613,8 HC osoak: 73,8g Proteína: 41,9g Gantza: 10,5g Zuntza: 8,2 AGM:6g AGS:2,5g	14 1º Dilista makarroien entsalada ekologikoa letxuga, tomate eta azenarioarekin. 2º York eta gazta tortila **(laktosa eta arrautza)** Horni: txampiñoi, tipul eta baratxuri nahasia. Meloi ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 720,9 HC osoak: 39,8g Proteína: 38,8g Gantza: 46,1g Zuntza: 16,4g AGM:6g AGS: 5,5g	15 1º Porru krema ekologikoa (porrua, azenarioa eta baratxuria). 2º Oliasko bularra pantxan. Horni: letxuga, tipul eta aguakate entsalada. Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteína: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM:8g AGS:2,5g	16 1º Azalore ekologikoa baporean baratxuriarekin. 2º Soja hanburguesa Horni: patatak labean Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia* **(glutena)** Kcal: 557,1 HC osoak: 24,5g Proteína: 49,8g Gantza: 27,9g Zuntza: 4,7g AGM: 6g AGS:3g
19 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsarekin. 2º Uretan hegositako arrautza **(arrautza)** Horni: letxuga, aza gorri eta azenario entsalada. Golden sagar ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM: 5g AGS:2,5g	20 1º Kalabaza krema ekologikoa (kalabaza, tipula eta patata ekologikoa) 2º Txekor hanburgesa labean. Horni: letxuga, azenario eta oliba entsalada. Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 775,2 HC osoak: 81,4g Proteína: 22,6g Gantza:31,3g Zuntza: 18,7g AGM 7g: AGS:5g	21 1º Txitxirio ekologikoak azenario eta ziazerbekin. 2º Kinoa hanburgesa Horni: patatak labean Meloi ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 656,9 HC osoak 59,8g Proteína: 14,6g Gantza:28,3g Zuntza: 11g AGM:6,5g AGS: 3g	22 1º Brokoli ekologikoa hegosita baratxuriarekin 2º Untxia labean Horni: letxuga, baratxuri eta azenario entsalada Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia* **(glutena)** Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM: 6g AGS: 3,5g	23 1º Babarrun gorri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Artatxiki kroketak Horni: letxuga, azenario eta aza gorri entsalada Gala sagar ekologiko Ogia* **(glutena)** Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM:6g AGS:2,5g

Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Arrain Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

26	27	28	29	30
1º Azenario krema ekologikoa (azenario, tipula eta patata) 2º Oilasko izterra labean Horni: letxuga, azenerio eta oliba entsalada Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 775,2 HC osoak: 81,4g Proteína: 22,6g Gantza:31,3g Zuntza: 18,7g AGM:7g AGS:4,5g	1º Dilista ekologikoak barazkiekin(azenario eta tipula) 2º York tortila **(arrautza)** Horni: eskarola, aguakate eta aza gorri entsalada. Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia* **(glutena)** Kcal: 721,2 HC osoak 52,4g Proteína: 27,2g Gantza:43,8g Zuntza: 4,5 AGM: 8g AGS:5g	1º Kalabazin eta barazki lasaina (azenerioa, baratxuria eta tipula) gazta xeheturarekin **(laktosa)** 2º Indioilar gisatua piper gorri eta berdearekin Horni: letxuga, oliba eta tipul entsalada Meloi ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 705 HC osoak: 70,8g Proteína: 34,6g Gantza:28,8g Zuntza: 12,1g AGM:8g AGS:5g	1º Babarrun zuri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Tofua plantxan Horni: patatak labean Gala sagar ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM: 6,5g AGS: 2,5g	1º Makarroi integral ekologikoa tomate saltsarekin **(glutena)** 2º Oilasko bularra plantxan baratxuriarekin Horni: eskarola, azenerio eta tipul entsalada Angurri ekologikoa Ogia* **(glutena)** Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza:24,2g Zuntza: 6,5g AGM: 6,5g AGS:3g

Nere Sotil Buldain
N.° colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Arrain Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

DATU BATZUK:

Eskolako jangelan zerbitzatzen diren kantitateak eta menu kalibrazioak 7-12 urtekoen haurrena da bataz beste.
Oliba olio birjin ekologikoa erabiliko da beti, bai gordinean baita janak prestatzeko.
Yodo dun gatza erabiliko da.
Ez dira kontserbanteak erabiltzen.
Edaria ura izango da beti.
Astelehen, astearte eta asteazkenean: ogi erdi integral ekologikoa erabiliko da eta ostegun eta ostiralean ogi integrala.
Osagaien bat aldatu daiteke eskaeraren arabera*

AFARIRAKO AHOLKUAK:

Lehen plater bezala beti barazkiak: entsalada, barazki krema, barazkiak labean, barazki salda…
Proteina: haragia, arraina, arrautza.
Gantza: oliba olio birgina, aguakatea, olibak…
Ogi integral ekologiko zati bat (aukeran).
Patata edo batata egosia/labean zenbait aldiz astean hornitzaile bezala.
Postrea: fruta eta jogurt naturala azukrerik gabe (aukeran).