

Ausolan.		Urria 2026 EBASAL: OINARRIZKOA HAURRAK / BAZKARIA / COMIDA				IES TOKI ALAI GAZTELUZAHAR			
Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
						1 Cal. 831 H.C. 103 Lip. 29 P. 46		2 Cal. 784 H.C. 133 Lip. 22 P. 21	
						BABARRUN NABARRAK		AZENARIO EKOLOGIKO PUREA	
						TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGIA		MAKARROI INTEGRALAK KALABAZIN EKOLOGIKOAREKIN SALTEATUAK FRUTA EKOLOGIKOA OGIA	
5 Cal. 804 H.C. 88 Lip. 41 P. 33		6 Cal. 832 H.C. 146 Lip. 18 P. 29		7 Cal. 692 H.C. 87 Lip. 30 P. 24		8 Cal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29		9 Cal. 687 H.C. 92 Lip. 21 P. 39	
PATATAK SALTSA BERDEAN		DILISTA EKOLOGIKOAK		HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN		PORRUSALDA EKOLOGIKOA		TXITXIRIOAK	
ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN AZENARIOEKIN • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA EKOLOGIKOA OGI INTEGRALA		ARROZ INTEGRALA BARAZKI EKOLOGIKOEKIN FRUTA EKOLOGIKOA OGIA		PATATA TORTILA LABEAN • EUSKAL BASERRI TOMATE ENTSALADA FRUTA OGI INTEGRALA		LEGATZ FRESKOA ERROMATAR ERARA • LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA OGIA		OILASKO IZTER ERREA BARRENGORRIEKIN FRUTA EKOLOGIKOA OGIA	
		13 Cal. 879 H.C. 122 Lip. 25 P. 48		14 Cal. 835 H.C. 67 Lip. 47 P. 40		15 Cal. 683 H.C. 67 Lip. 33 P. 31		16 Cal. 898 H.C. 126 Lip. 34 P. 28	
		ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN		SOIA BERDE ELTZEKARIA		BARAZKI MENESTRA		DILISTA EKOLOGIKOAK	
		TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN FRUTA OGIA		PATATA ETA KALABAZIN TORTILA LABEAN • EUSKAL BASERRI TOMATE ENTSALADA JOGURTA OGI INTEGRALA		ABADIRA LABEAN • MAIONESA FRUTA EKOLOGIKOA OGIA		ATUN ENPANADILLAK • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA EKOLOGIKOA OGIA	
19 Cal. 667 H.C. 91 Lip. 21 P. 34		20 Cal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 31		21 Cal. 784 H.C. 106 Lip. 31 P. 27		22 Cal. 797 H.C. 81 Lip. 33 P. 47		23 Cal. 876 H.C. 153 Lip. 18 P. 34	
LEKA EKOLOGIKOAK PATATEKIN		TXITXIRIOAK		ARROZ INTEGRALA BARAZKI EKOLOGIKOEKIN		HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN		MAKARROI INTEGRALAK KALABAZINAREKIN SALTEATUAK	
TXAHAL GISATUA ARROZAREKIN FRUTA EKOLOGIKOA OGI INTEGRALA		PATATA ETA BARRENGORRI TORTILA LABEAN • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA EKOLOGIKOA OGIA		LEGATZ XERRA LABEAN • EUSKAL BASERRI TOMATE ENTSALADA FRUTA OGI INTEGRALA		OILASKO PAPARRA OGI ARRAILETAN PASATUTA TXANPIÑOI SALTSAN • LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA OGIA		BABARRUN NABARRAK FRUTA EKOLOGIKOA OGIA	
26 Cal. 780 H.C. 106 Lip. 25 P. 38		27 Cal. 818 H.C. 103 Lip. 34 P. 32		28 Cal. 748 H.C. 83 Lip. 33 P. 34		29 Cal. 874 H.C. 144 Lip. 20 P. 37		30 Cal. 627 H.C. 77 Lip. 20 P. 38	
PATATAK ERRIOXAKO ERARA		DILISTA EKOLOGIKOAK		BARAZKI PUREA		BABARRUN ZURIAK		MINESTRONE ZOPA	
ATUNA AJOARRIERO ERARA FRUTA EKOLOGIKOA OGI INTEGRALA		PATATA TORTILA LABEAN • EUSKAL BASERRI TOMATE ENTSALADA FRUTA OGIA		TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA EKOLOGIKOA OGI INTEGRALA		MAKARROI INTEGRALAK KALABAZIN EKOLOGIKOAREKIN SALTEATUAK JOGURTA OGIA		TXAHAL GISATUA AZENARIO EKOLOGIKOAREKIN • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA EKOLOGIKOA OGIA	

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos los platos resaltados son la alternativa al menú de dietas)