



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 855 HC 120 Lip 32 Prot 31	2 Kcal 709 HC 66 Lip 32 Prot 37
			Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada
5 Kcal 692 HC 88 Lip 19 Prot 44	6 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38	7 Kcal 704 HC 120 Lip 14 Prot 30	8 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	9 Kcal 714 HC 125 Lip 14 Prot 24
Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Zopa fideo integralekin (gg) Indaba gorriak bertako barazkiekin Jogurta Sopa de fideos integrales (gg) Alubias rojas con verduras locales Yogur	Bertako kalabaza-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Barazki-menestra Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Menestra de verduras Fruta de temporada
Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
12 Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	13 Kcal 880 HC 121 Lip 33 Prot 29	14 Kcal 761 HC 75 Lip 33 Prot 37	15 Kcal 785 HC 126 Lip 23 Prot 22	16 Kcal 748 HC 90 Lip 25 Prot 44
Bertako barazki-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Aihoria Vainas con patatas Merluza a la romana con mahonesa Natillas	Barazki-paella Paisana tortila Fruta sasoikoa Paella vegetal Tortilla paisana Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
19 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40	20 Kcal 676 HC 104 Lip 12 Prot 40	21 Kcal 762 HC 83 Lip 39 Prot 21	22 Kcal 819 HC 150 Lip 15 Prot 32	23 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35
Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Meniere bakailaoa Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Bacalao meniere Fruta de temporada	Porrusalda krema Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
26 Kcal 672 HC 119 Lip 8 Prot 34	27 Kcal 699 HC 84 Lip 32 Prot 21	28 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38	29 Kcal 801 HC 80 Lip 33 Prot 48	
Dilistak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Garbantzuak bertako barazkiekin Izokin-medailoia marinela-saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Medallon de salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Marmitakoa Arrautza egosiak frijituekin Fruta sasoikoa Marmitako Huevos cocidos con fritada Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Haragi - Fruta Patata - Carne - Fruta	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	

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.