



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal 631	HC 78	Lip 18	Prot 42	3	Kcal 702	HC 116	Lip 13	Prot 35	4	Kcal 756	HC 96	Lip 27	Prot 34	5	Kcal 638	HC 85	Lip 18	Prot 35
JAIA					Porrusalda krema					Makarroiak tomatearekin					Dilistak bertako barazkiekin					Patata gisatuak (gg)				
FIESTA					Indioilar gisatua entsaladarekin					Legatza meniere erara					Patata tortila labean entsaladarekin					Oilasko-bularkia txanpinoiekin				
					Jogurta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Patatas guisadas (gg)				
					Crema de purrusalda					Macarrones con tomate					Lentejas con verduras locales					Pechuga de pollo con champiñones				
					Pavo guisado con ensalada					Merluza meniere					Tortilla de patata al horno con ensalada					Fruta de temporada				
					Yogur					Fruta de temporada					Fruta de temporada									
					Arroza - Arraina - Fruta					Entsalada - Haragi - Esnekia					Krema - Arraina - Jogurta					Barazki - Arraultz - Esnekia				
					Arroz - Pescado - Fruta					Ensalada - Carne - Lácteo					Crema - Pescado - Yogur					Verdura - Huevo - Lácteo				
8	Kcal 762	HC 83	Lip 39	Prot 21	9	Kcal 865	HC 118	Lip 33	Prot 29	10	Kcal 690	HC 76	Lip 29	Prot 34	11	Kcal 713	HC 75	Lip 25	Prot 38	12	Kcal 789	HC 112	Lip 25	Prot 33
Bertako kalabaza-krema					Garbantzuak bertako barazkiekin					Patata gisatuak					Hegazti-zopa fideoekin					Haragi-paella				
Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin					Bakailao-kroketak entsaladarekin					Izokina saltsa berdean					Hegazti-hanburgesa jardinera erara					Abadira arrautzatzatua entsaladarekin				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Patatas guisadas					Sopa de ave con fideos					Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra				
Crema de calabaza local					Garbanzos con verduras locales					Salmon en salsa verde					Hamburguesa de ave a la jardinera					Paella de carne				
Tortilla de patata y atun al horno con ensalada					Croquetas de bacalao con ensalada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Abadejo a la romana con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada															Quesito la vaca que rie con membrillo				
					Zopa - Arraina - Jogurta					Entsalada - Hegazti - Esnekia					Krema - Arraultz - Jogurta					Barazki - Haragi - Fruta				
					Sopa - Pescado - Yogur					Ensalada - Ave - Lácteo					Crema - Huevo - Yogur					Verdura - Carne - Fruta				
15	Kcal 665	HC 81	Lip 30	Prot 19	16	Kcal 754	HC 105	Lip 14	Prot 54	17	Kcal 845	HC 129	Lip 31	Prot 23	18	Kcal 700	HC 93	Lip 12	Prot 56	19	Kcal 678	HC 78	Lip 19	Prot 48
Bertako barazki-krema					Indaba gorriak bertako barazkiekin					Makarroi integralak tomatekin					Dilistak bertako barazkiekin					Barazki-menestra				
Patata tortila labean entsaladarekin					Indioilar blanketa anana eta patatekin					Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin					Bakailaoa marinel saltsan					Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Lentejas con verduras locales					Aihoria				
Crema de verduras locales					Alubias rojas con verduras locales					Macarrones integrales con tomate					Bacalao en salsa marinera					Menestra de verduras				
Tortilla de patata al horno con ensalada					Blanqueta de pavo con piña y patata					Empanadillas de bonito con ensalada					Fruta de temporada					Pechuga de pollo con hortalizas tricolor				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada										Natillas				
					Arroza - Hegazti - Jogurta					Krema - Arraultz - Esnekia					Entsalada - Arraultz - Jogurta					Pasta - Arraina - Fruta				
					Arroz - Ave - Yogur					Crema - Huevo - Lácteo					Ensalada - Huevo - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta				
22	Kcal 652	HC 81	Lip 26	Prot 33	23	Kcal 810	HC 105	Lip 31	Prot 31	24	Kcal 671	HC 76	Lip 27	Prot 34	25	Kcal 801	HC 129	Lip 19	Prot 35	26	Kcal 710	HC 88	Lip 19	Prot 46
Lekak patatekin					Indaba zuriak bertako barazkiekin					Porru- eta ziazerba-krema					Arroza tomatearekin					Dilistak bertako barazkiekin				
Hegazti-albondigak txanpinoiekin					Patata tortila labean entsaladarekin					Abadira arrautzatzatua maionesarekin					Oilasko-bularkia entsaladarekin					Izokina meniere erara				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Edateko jogurta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta				
Vainas con patatas					Alubias blancas con verduras locales					Crema de puerros y espinacas					Arroz con tomate					Lentejas con verduras locales				
Albondigas de ave con champiñon					Tortilla de patata al horno con ensalada					Abadejo a la romana con mahonesa					Pechuga de pollo con ensalada					Salmon meniere				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur bebible					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
					Zopa - Arraina - Jogurta					Pasta - Hegazti - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta					Entsalada - Arraultz - Jogurta				
					Sopa - Pescado - Yogur					Pasta - Ave - Fruta					Crema - Pescado - Yogur					Ensalada - Huevo - Yogur				
29	Kcal 965	HC 75	Lip 51	Prot 54	30	Kcal 769	HC 82	Lip 30	Prot 44															
Porrusalda krema					Patatak saltsa berdean																			
Oilasko-izterra errea patata frijituekin					Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin																			
Jogurta					Sasoiko fruta																			
Crema de purrusalda					Patatas en salsa verde																			
Muslo de pollo asado con patatas fritas					Filete de ternera empanado con ensalada																			
Yogur					Fruta de temporada																			
					Krema - Arraina - Jogurta																			
					Crema - 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.