



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 892 HC 122 Lip 33 Prot 32	3 Kcal 685 HC 91 Lip 12 Prot 55
		JAIA FIESTA	Kirikilak tomatearekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada
6 Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44	7 Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22	8 Kcal 826 HC 123 Lip 23 Prot 37	9 Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39	10 Kcal 715 HC 98 Lip 18 Prot 27
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Abadira arrautzaztatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Purrusalda Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur
13 Kcal 865 HC 56 Lip 47 Prot 57	14 Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48	15 Kcal 749 HC 93 Lip 34 Prot 25	16 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	17 Kcal 744 HC 114 Lip 13 Prot 47
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Muslo de pollo asado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Indioilar blanketa anana eta patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur
20 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	21 Kcal 764 HC 113 Lip 20 Prot 38	22 Kcal 802 HC 102 Lip 21 Prot 54	23 Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31	24 Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Yogur bebible	Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-hanburgesa landare salteatuarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada	Patata gisatuak Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur
27 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	28 Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18	29 Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57	30 Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44	31 Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27
Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki-paella Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - 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.