



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 657 HC 74 Lip 25 Prot 36	2 Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38	3 Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40	4 Kcal 751 HC 84 Lip 31 Prot 37	
Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Gazta txikia Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Quesitos	
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	
7 Kcal 589 HC 76 Lip 21 Prot 26	8 Kcal 839 HC 106 Lip 26 Prot 49	9 Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46	10 Kcal 1014 HC 119 Lip 46 Prot 33	
Porrusalda Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua patatekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua jardinerara erara Jogurta Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera a la jardinera Yogur	Makarroiak italiar erara Hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	
Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	15 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	16 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	17 Kcal 726 HC 107 Lip 18 Prot 38	
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa barazki-saltsan piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta de temporada	
Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	
21 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	22 Kcal 738 HC 81 Lip 30 Prot 39	23 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	24 Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33	
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Patata gisatuak Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	
28 Kcal 956 HC 104 Lip 45 Prot 36	29 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	30 Kcal 806 HC 75 Lip 30 Prot 62	31 Kcal 724 HC 78 Lip 26 Prot 45	
Garbantzu erregosiak Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Flana Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera en salsa de verduras Flan	
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatur
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.