




urria - octubre 2024



| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | 1 Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36 | 2 Kcal 652 HC 95 Lip 14 Prot 37 | 3 Kcal 711 HC 84 Lip 27 Prot 36 | 4 Kcal 729 HC 85 Lip 29 Prot 36 |
| | Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada | Barazki-paella (kh) Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada | Patata gisatuak Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada | Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin Gazta txikia Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata 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 713 HC 86 Lip 27 Prot 34 | 8 Kcal 1052 HC 88 Lip 50 Prot 63 | 9 Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46 | 10 Kcal 786 HC 105 Lip 21 Prot 36 | 11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31 |
| Porrusalda Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada | Garbantzuak kalabazarekin (kh) Oilasko-izterra errea patata frijiturekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada | Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua jardinerara erara (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur | Makarroi integralak tomatekin Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada | Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada |
| Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo | Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur | Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta | Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo | Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur |
| 14 Kcal 746 HC 96 Lip 33 Prot 22 | 15 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44 | 16 Kcal 696 HC 67 Lip 33 Prot 34 | 17 Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39 | 18 Kcal 741 HC 71 Lip 38 Prot 29 |
| Barazki-menestra (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada | Indaba gorriak barazkiekin (kh) Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada | Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada | Makarroiak tomatearekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada | Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labeen entsaladarekin Esnea Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Leche |
| Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur | Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur | Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur | Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta |
| 21 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31 | 22 Kcal 759 HC 85 Lip 30 Prot 40 | 23 Kcal 652 HC 81 Lip 26 Prot 33 | 24 Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33 | 25 Kcal 672 HC 75 Lip 28 Prot 32 |
| Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada | Patata gisatuak Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada | Lekak patatekin Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada | Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible | Bertako kalabaza-krema Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada |
| Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur | Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur | Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur | Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur | Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur |
| 28 Kcal 921 HC 103 Lip 43 Prot 33 | 29 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34 | 30 Kcal 969 HC 75 Lip 49 Prot 60 | 31 Kcal 724 HC 78 Lip 26 Prot 45 | |
| Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada | Arroza tomatearekin (kh) Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Salmon meniere Fruta de temporada | Patatak saltsa berdean (kh) Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada | Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Flana Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) 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 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.