



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 700 HC 87 Lip 20 Prot 47	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 Indioilar gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pavo guisado con pimientos rojos 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 - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	
7 Kcal 737 HC 76 Lip 25 Prot 55	8 Kcal 839 HC 106 Lip 26 Prot 49	9 Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46	10 Kcal 903 HC 107 Lip 38 Prot 36	11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
Porrusalda Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Muslo de pollo 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 Jogurta Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera a la jardinera Yogur	Makarroi integralak italiar erara Hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur
14 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	15 Kcal 764 HC 99 Lip 19 Prot 52	16 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	17 Kcal 731 HC 109 Lip 16 Prot 41	18 Kcal 760 HC 70 Lip 40 Prot 30
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatuta patatekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con patatas 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 Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Esnea Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Leche
Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
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	25 Kcal 712 HC 81 Lip 27 Prot 38
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 Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Bertako kalabaza-krema Txerri-giarra piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada
Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur	Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur	
28 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34	29 Kcal 739 HC 115 Lip 14 Prot 43	30 Kcal 737 HC 76 Lip 25 Prot 55	31 Kcal 724 HC 78 Lip 26 Prot 45	
Garbantzu erregosiak Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Solomo freskoa jardinerara Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	Porrusalda Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda 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 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.