



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

JAIA

FIESTA

4 Kcal 753 HC 96
Lip 26 Prot 34

5 Kcal 719 HC 64
Lip 29 Prot 37

6 Kcal 822 HC 98
Lip 27 Prot 50

7 Kcal 775 HC 118
Lip 20 Prot 35

8 Kcal 587 HC 75
Lip 16 Prot 37

Dilistak barazkiekin (kh)
Patata tortila labean entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)
Fruta de temporada

Barazki-menestra
Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin
Esnea
Menestra de verduras
Hamburguesa de ave con champiñon
Leche

Babarrun zuriak bertako kalabazarekin
Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Alubias blancas con calabaza local
Filete de ternera empanado con ensalada (cm)
Fruta de temporada

Haragi-paella (kh)
Izokina errioxar erara (kh)
Sasoiko fruta
Paella de carne (cm)
Salmon a la riojana (cm)
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Oilasko-bularkia patata frijituekin
Sasoiko fruta
Crema de calabaza local
Pechuga de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Arroza - Arraina - Jogurta
Arroz - Pescado - Yogur

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

Krema - Arraina - Jogurta
Crema - Pescado - Yogur

Barazki - Hegazti - Jogurta
Verdura - Ave - Yogur

Patata - Arraultz - Jogurta
Patata - Huevo - Yogur

11 Kcal 823 HC 88
Lip 36 Prot 36

12 Kcal 755 HC 87
Lip 24 Prot 47

13 Kcal 792 HC 109
Lip 30 Prot 24

14 Kcal 613 HC 84
Lip 20 Prot 27

15 Kcal 700 HC 95
Lip 29 Prot 17

Lekak patatekin
Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)
Sasoiko fruta
Vainas con patatas
Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm)
Fruta de temporada

Dilistak barazkiekin (kh)
Legatza arrautzaztatua maionesarekin
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Merluza a la romana con mahonesa
Fruta de temporada

Makarroi integralak tomatekin
Patata tortila labean entsaladarekin (kh)
Gazta txikia eta irasagarra
Macarrones integrales con tomate
Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)
Quesito con membrillo

Porrusalda
Arrain freskoa marinela saltsan (kh)
Sasoiko fruta
Purrusalda
Pescado fresco en salsa marinera (cm)
Fruta de temporada

Porru eta ziazerba-krema
Bakailao-kroketak entsaladarekin
Sasoiko fruta
Crema de puerros y espinacas
Croquetas de bacalao con ensalada
Fruta de temporada

Zopa - Arraina - Jogurta
Sopa - Pescado - Yogur

Krema - Arraultz - Jogurta
Crema - Huevo - Yogur

Barazki - Arraina - Fruta
Verdura - Pescado - Fruta

Zopa - Hegazti - Esnekia
Sopa - Ave - Lácteo

Patata - Hegazti - Jogurta
Patata - Ave - Yogur

18 Kcal 850 HC 125
Lip 25 Prot 36

19 Kcal 945 HC 112
Lip 41 Prot 35

20 Kcal 695 HC 72
Lip 26 Prot 45

21 Kcal 662 HC 80
Lip 24 Prot 19

22 Kcal 771 HC 89
Lip 29 Prot 43

Arroza tomatearekin (kh)
Legatza arrautzaztatua entsaladarekin
Sasoiko fruta
Arroz con tomate (cm)
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

Indaba gorriak barazkiekin (kh)
Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Alubias rojas con verduras (cm)
Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm)
Fruta de temporada

Barazki-krema lekaleekin (kh)
Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)
Jogurta
Crema de verduras y legumbre (cm)
Guisado de ternera en salsa de verduras (cm)
Yogur

Hegazti-zopa fideoekin
Hegazti-albondigak jardineran
Sasoiko fruta
Sopa de ave con fideos
Albondigas de ave a la jardinera
Fruta de temporada

Garbantzuak bertako barazkiekin
Izokina saltsa berdean (kh)
Sasoiko fruta
Garbanzos con verduras locales
Salmon en salsa verde (cm)
Fruta de temporada

Barazki - Haragi - Jogurta
Verdura - Carne - Yogur

Zopa - Arraina - Esnekia
Sopa - Pescado - Lácteo

Arroza - Arraina - Fruta
Arroz - Pescado - Fruta

Barazki - Arraultz - Jogurta
Verdura - Huevo - Yogur

Krema - Hegazti - Jogurta
Crema - Ave - Yogur

25 Kcal 724 HC 138
Lip 5 Prot 31

26 Kcal 709 HC 90
Lip 20 Prot 44

27 Kcal 651 HC 80
Lip 20 Prot 38

28 Kcal 864 HC 110
Lip 30 Prot 41

29 Kcal 810 HC 105
Lip 31 Prot 31

Dilistak barazkiekin (kh)
Barazki-paella (kh)
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Paella vegetal (cm)
Fruta de temporada

Patatak saltsa berdean
Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)
Sasoiko fruta
Patatas en salsa verde
Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm)
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Oilasko-bularkia patata frijituekin
Aihoria
Crema de calabaza local
Pechuga de pollo con patatas fritas
Natillas

Makarroiak bolognesa (kh)
Legatza arrautzaztatua entsaladarekin
Sasoiko fruta
Macarrones bolognesa (cm)
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Patata tortila labean entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Alubias blancas con verduras locales
Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)
Fruta de temporada

Entsalada - Arraultz - Jogurta
Ensalada - Huevo - Yogur

Arroza - Arraina - Jogurta
Arroz - Pescado - Yogur

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

Krema - Haragi - Esnekia
Crema - Carne - Lácteo

Barazki - Arraina - Jogurta
Verdura - 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.