



## azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

JAIA

FIESTA

**4** Kcal 756 HC 96  
Lip 27 Prot 34

**5** Kcal 789 HC 66  
Lip 43 Prot 32

**6** Kcal 800 HC 95  
Lip 27 Prot 49

**7** Kcal 773 HC 116  
Lip 17 Prot 44

**8** Kcal 666 HC 82  
Lip 22 Prot 37

**Dilistak bertako barazkiekin**  
**Patata tortila labean entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Lentejas con verduras locales  
Tortilla de patata al horno con ensalada  
Fruta de temporada

**Barazki-menestra**  
**Hanburgesa txanpinoiekin**  
**Esnea**  
Menestra de verduras  
Hamburguesa con champiñones  
Leche

**Babarrun zuriak bertako kalabazarekin**  
**Txahal-xerra entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Alubias blancas con calabaza local  
Filete de ternera con ensalada  
Fruta de temporada

**Haragi-paella**  
**Indioilar gisatua piper gorriekin**  
**Sasoiko fruta**  
Paella de carne  
Pavo guisado con pimientos rojos  
Fruta de temporada

**Bertako kalabaza-krema**  
**Solomo ontzutua patatekin**  
**Sasoiko fruta**  
Crema de calabaza local  
Lomo adobado con patatas  
Fruta de temporada

**Arroza - Hegazti - Jogurta**  
Arroz - Ave - Yogur

**Zopa - Arraultz - Fruta**  
Sopa - Huevo - Fruta

**Barazki - Hegazti - Jogurta**  
Verdura - Ave - Yogur

**Krema - Hegazti - Jogurta**  
Crema - Ave - Yogur

**Patata - Arraultz - Jogurta**  
Patata - Huevo - Yogur

**11** Kcal 761 HC 75  
Lip 36 Prot 35

**12** Kcal 711 HC 90  
Lip 15 Prot 55

**13** Kcal 839 HC 109  
Lip 33 Prot 28

**14** Kcal 617 HC 82  
Lip 17 Prot 38

**15** Kcal 702 HC 66  
Lip 25 Prot 55

**Lekak patatekin**  
**Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin**  
**Sasoiko fruta**  
Vainas con patatas  
Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos  
Fruta de temporada

**Dilistak bertako barazkiekin**  
**Indioilar gisatuta patatekin**  
**Sasoiko fruta**  
Lentejas con verduras locales  
Pavo guisado con patatas  
Fruta de temporada

**Makarroi integralak italiar erara**  
**Patata tortila labean entsaladarekin**  
**Gazta txikia eta irasagarra**  
Macarrones integrales italiana  
Tortilla de patata al horno con ensalada  
Quesito con membrillo

**Patatak errioxar erara**  
**Indioilar bukarkia txanpinoiekin**  
**Sasoiko fruta**  
Patatas a la riojana  
Pechuga de pavo con champiñones  
Fruta de temporada

**Porru eta ziazerba-krema**  
**Oilasko-izterra entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Crema de puerros y espinacas  
Muslo de pollo con ensalada  
Fruta de temporada

**Zopa - Hegazti - Jogurta**  
Sopa - Ave - Yogur

**Barazki - Hegazti - Fruta**  
Verdura - Ave - Fruta

**Krema - Arraultz - Jogurta**  
Crema - Huevo - Yogur

**Patata - Hegazti - Jogurta**  
Patata - Ave - Yogur

**Zopa - Hegazti - Esnekia**  
Sopa - Ave - Lácteo

**18** Kcal 850 HC 129  
Lip 27 Prot 29

**19** Kcal 810 HC 105  
Lip 31 Prot 31

**20** Kcal 695 HC 72  
Lip 26 Prot 45

**21** Kcal 838 HC 78  
Lip 44 Prot 32

**22** Kcal 819 HC 98  
Lip 25 Prot 55

**Arroza tomatearekin**  
**Solomo ontzutua entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Arroz con tomate  
Lomo adobado con ensalada  
Fruta de temporada

**Indaba gorriak bertako barazkiekin**  
**Patata tortila labean entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Alubias rojas con verduras locales  
Tortilla de patata al horno con ensalada  
Fruta de temporada

**Bertako barazki-krema**  
**Txahal-gisatua barazki-saltsan**  
**Jogurta**  
Crema de verduras locales  
Guisado de ternera en salsa de verduras  
Yogur

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

**Garbantzu erregosiak**  
**Indioilar gisatuta patatekin**  
**Sasoiko fruta**  
Garbanzos estofados  
Pavo guisado con patatas  
Fruta de temporada

**Barazki - Haragi - Jogurta**  
Verdura - Carne - Yogur

**Zopa - Hegazti - Esnekia**  
Sopa - Ave - Lácteo

**Arroza - Hegazti - Fruta**  
Arroz - Ave - Fruta

**Barazki - Arraultz - Jogurta**  
Verdura - Huevo - Yogur

**Krema - Hegazti - Jogurta**  
Crema - Ave - Yogur

**25** Kcal 788 HC 152  
Lip 8 Prot 32

**26** Kcal 706 HC 80  
Lip 24 Prot 46

**27** Kcal 631 HC 80  
Lip 20 Prot 34

**28** Kcal 835 HC 113  
Lip 28 Prot 36

**29** Kcal 849 HC 104  
Lip 35 Prot 34

**Dilistak bertako barazkiekin**  
**Barazki-paella**  
**Sasoiko fruta**  
Lentejas con verduras locales  
Paella vegetal  
Fruta de temporada

**Patata gisatuak**  
**Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin**  
**Sasoiko fruta**  
Patatas guisadas  
Guisado de ternera con zanahoria y champiñon  
Fruta de temporada

**Bertako kalabaza-krema**  
**Oilasko-bularkia patatekin**  
**Aihoria**  
Crema de calabaza local  
Pechuga de pollo con patatas  
Natillas

**Makarroiak bolognesa**  
**Solomo freskoa entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Macarrones bolognesa  
Lomo fresco con ensalada  
Fruta de temporada

**Babarrun zurien lapikokoa**  
**Patata tortila labean entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Cocido de alubias blancas  
Tortilla de patata al horno con ensalada  
Fruta de temporada

**Entsalada - Arraultz - Jogurta**  
Ensalada - Huevo - Yogur

**Arroza - Hegazti - Fruta**  
Arroz - Ave - Fruta

**Zopa - Hegazti - Fruta**  
Sopa - Ave - Fruta

**Krema - Haragi - Esnekia**  
Crema - Carne - Lácteo

**Barazki - Haragi - Jogurta**  
Verdura - Carne - Yogur

 Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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