



urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
6	7 Kcal 751 HC 140 Lip 12 Prot 21	8 Kcal 776 HC 92 Lip 32 Prot 30	9 Kcal 675 HC 118 Lip 10 Prot 31	10 Kcal 766 HC 114 Lip 19 Prot 38
JAIA FIESTA	Lekak patatekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Arroz con tomate Fruta de temporada	Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	Porrusalda Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Purrusalda Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
13 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	14 Kcal 647 HC 82 Lip 28 Prot 18	15 Kcal 620 HC 72 Lip 23 Prot 32	16 Kcal 697 HC 94 Lip 21 Prot 35	17 Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Porrusalda krema Tofu saltsan txanpinoiekin Jogurta Crema de purrusalda Tofu en salsa con champiñon Yogur	Patata gisatuak (gg) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur	Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
20 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	21 Kcal 671 HC 88 Lip 19 Prot 33	22 Kcal 726 HC 118 Lip 16 Prot 33	23 Kcal 672 HC 118 Lip 9 Prot 32	24 Kcal 778 HC 129 Lip 18 Prot 26
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Landare xerra arrautzatzatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta de temporada	Barazki-paella Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Porrusalda Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Purrusalda Fruta de temporada	Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Aihoria Menestra de verduras Macarrones con tomate Natillas
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur	Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur	Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta
27 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	28 Kcal 694 HC 78 Lip 31 Prot 25	29 Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42	30 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	31 Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40
Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Paisana tortila entsaladarekin Esnea Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Tortilla paisana con ensalada Leche	Patatak saltsa berdean (kh) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Indaba zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo	Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo

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.