






ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	767	HC	92	4	Kcal	839	HC	85	5	Kcal	638	HC	75	6	Kcal	856	HC	150	7	Kcal	798	HC	64
	Lip	23	Prot	48		Lip	43	Prot	30		Lip	25	Prot	32		Lip	15	Prot	34		Lip	45	Prot	30
Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Porrusalda Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Arroza tomatearekin (kh) Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada				Lekak patatekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Gazta txikia eta irasagarra Vainas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Quesito con membrillo								
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta								
10	Kcal	649	HC	76	11	Kcal	831	HC	86	12	Kcal	724	HC	138	13	Kcal	843	HC	98	14	Kcal	941	HC	103
	Lip	21	Prot	43		Lip	39	Prot	39		Lip	5	Prot	31		Lip	33	Prot	41		Lip	45	Prot	34
Bertako barazki-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Yogur				Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada				 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada				Garbantzuak barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta								
17	Kcal	907	HC	139	18	Kcal	697	HC	76	19	Kcal	703	HC	92	20	Kcal	687	HC	72	21	Kcal	799	HC	114
	Lip	34	Prot	22		Lip	25	Prot	46		Lip	17	Prot	46		Lip	23	Prot	34		Lip	29	Prot	24
Haragi-paella Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur				Dilistak barazkiekin (kh) Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon a la riojana Fruta de temporada				Barazki-menestra (kh) Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur								
24	Kcal	767	HC	92	25	Kcal	772	HC	83	26	Kcal	871	HC	63	27	Kcal	803	HC	96	28	Kcal	983	HC	121
	Lip	23	Prot	48		Lip	28	Prot	51		Lip	45	Prot	56		Lip	28	Prot	46		Lip	43	Prot	32
Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Patatak saltsa berdean (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea jardinera erara Esnea Crema de verduras locales Muslo de pollo asado a la jardinera Leche				Babarrun gorrien lapikokoa Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon meniere Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones italiana (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo				Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur				Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur								
31	Kcal	666	HC	82																				
	Lip	22	Prot	37																				
Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada																								
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - 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.