



### ASTELEHENA / LUNES

### ASTEARTEA / MARTES

### ASTEAZKENA / MIERCOLES

### OSTEGUNA / JUEVES

### OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				<b>1</b>				
																				JAIA  FIESTA				
<b>4</b> Kcal 953 HC 80 Lip 56 Prot 31	<b>5</b> Kcal 738 HC 106 Lip 17 Prot 45	<b>6</b> Kcal 983 HC 121 Lip 43 Prot 32	<b>7</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>8</b> Kcal 716 HC 70 Lip 31 Prot 40																				
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak</b> <b>egosiak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorri erregosiak</b> <b>Legatza labean meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas estofadas Merluza al horno meniere Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>(kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila</b> <b>labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal (cm) Lentejas con verduras (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Esnea</b> Crema de purrusalda Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Leche																				
<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta																				
<b>11</b> Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	<b>12</b> Kcal 726 HC 94 Lip 20 Prot 44	<b>13</b> Kcal 897 HC 98 Lip 41 Prot 34	<b>14</b> Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40	<b>15</b> Kcal 858 HC 62 Lip 45 Prot 53																				
<b>Haragi-paella</b> <b>Legatza labean marinel saltsan</b> <b>(kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Merluza al horno en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Txahal-gisatua txanpinoiekin</b> <b>(kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Guisado de ternera con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Garbantzua bertako</b> <b>barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>(kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>lekaleekin (kh)</b> <b>Oilasko-izterra errea</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Muslo de pollo asado con ensalada Quesito con membrillo																				
<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Haragi - Fruta</b> Arroz - Carne - Fruta																				
<b>18</b> Kcal 681 HC 79 Lip 23 Prot 36	<b>19</b> Kcal 722 HC 88 Lip 15 Prot 59	<b>20</b> Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	<b>21</b> Kcal 913 HC 119 Lip 36 Prot 27	<b>22</b> Kcal 567 HC 66 Lip 18 Prot 37																				
<b>Lekak patatekin</b> <b>Izokina labean errioxar erara</b> <b>(kh)</b> <b>Edateko jogurta</b> Vainas con patatas Salmon al horno a la riojana (cm) Yogur bebible	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Txahal-gisatua jardinera erara</b> <b>(kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Guisado de ternera a la jardinera (cm) Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Abadira arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak bolognesa</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-bularkia plantxan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada																				
<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo																				
<b>25</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>26</b> Kcal 772 HC 105 Lip 33 Prot 20	<b>27</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>28</b> Kcal 840 HC 110 Lip 23 Prot 53	<b>29</b> Kcal 866 HC 83 Lip 40 Prot 47																				
<b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal (cm) Lentejas con verduras (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Flana</b> Crema de purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Flan	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>(kh)</b> <b>Bakailaoa labean saltsa</b> <b>berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana (cm) Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada	<b>Berdel marmitakoa</b> <b>Behi-hanburgesa 100%</b> <b>plantxan entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako de caballa Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (cm) Fruta de temporada																				
<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo	<b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo																				

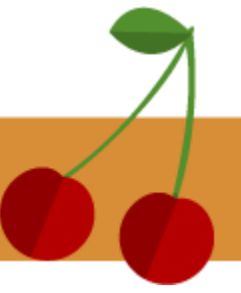
Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
<b>1</b>	Kcal	724	HC	138	<b>2</b>	Kcal	646	HC	76	<b>3</b>	Kcal	921	HC	105	<b>4</b>	Kcal	854	HC	117	<b>5</b>	Kcal	697	HC	76
	Lip	5	Prot	31		Lip	22	Prot	34		Lip	41	Prot	35		Lip	27	Prot	40		Lip	25	Prot	46
<b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal (cm) Lentejas con verduras (cm) Fruta de temporada					<b>Lekak patatekin</b> <b>Izokina labeen errioxar erara (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Salmon al horno a la riojana (cm) Fruta de temporada				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua entsaladarekin (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera con ensalada (cm) Yogur							
<b>Entsalada - Arraina - Esnekia</b> Ensalada - Pescado - Lácteo					<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo				<b>Zopa - Hegazti - Jogurta</b> Sopa - Ave - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta							
<b>8</b>	Kcal	921	HC	106	<b>9</b>	Kcal	895	HC	83	<b>10</b>	Kcal	863	HC	114	<b>11</b>	Kcal	801	HC	129	<b>12</b>	Kcal	720	HC	83
	Lip	40	Prot	35		Lip	51	Prot	26		Lip	28	Prot	38		Lip	19	Prot	35		Lip	24	Prot	47
<b>Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					<b>Porrusalda krema eta lekaleekin (kh)</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak gisatuak patata frijituekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de purrusalda y legumbre (cm) Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas Natillas				<b>Makarroi integralak bolognesa (kh)</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa (cm) Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				<b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal-gisatua jardineria erara (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Guisado de ternera a la jardineria (cm) Fruta de temporada							
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Arroza - Hegazti - Fruta</b> Arroz - Ave - Fruta				<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Entsalada - Arraina - Esnekia</b> Ensalada - Pescado - Lácteo				<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo							
<b>15</b>	Kcal	702	HC	96	<b>16</b>	Kcal	810	HC	105	<b>17</b>	Kcal	811	HC	62	<b>18</b>	Kcal	785	HC	152	<b>19</b>	Kcal	761	HC	108
	Lip	29	Prot	17		Lip	31	Prot	31		Lip	44	Prot	40		Lip	7	Prot	33		Lip	22	Prot	36
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Bakailao-kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				<b>Barazki-menestra</b> <b>Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)</b> <b>Esnea</b> Menestra de verduras Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (cm) Leche				<b>Barazki-paella</b> <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Lentejas con verduras (cm) Fruta de temporada				<b>Makarroi integralak italiar erara (kh)</b> <b>Legatza labeen marinela saltsan (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana (cm) Merluza al horno en salsa marinera (cm) Fruta de temporada							
<b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur					<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - Lácteo				<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta				<b>Patata - Arraina - Jogurta</b> Patata - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo							
<b>22</b>	EZ DAGO MENURIK				<b>23</b>	EZ DAGO MENURIK				<b>24</b>	EZ DAGO MENURIK				<b>25</b>	EZ DAGO MENURIK				<b>26</b>	EZ DAGO MENURIK			
	NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU			
<b>29</b>	EZ DAGO MENURIK				<b>30</b>	EZ DAGO MENURIK																		
	NO HAY MENU					NO HAY MENU																		



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU