



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38	2 Kcal 646 HC 74 Lip 20 Prot 49	3 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	4 Kcal 914 HC 119 Lip 35 Prot 36
	Garbantzua bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	Patata gisatuak Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoekin Gazta txikia Patatas guisadas Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Quesitos	Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin (kh) Behi-hamburgesa 100% entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada
	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	8 Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 45	9 Kcal 650 HC 86 Lip 21 Prot 32	10 Kcal 785 HC 152 Lip 7 Prot 33	11 Kcal 791 HC 88 Lip 31 Prot 40
Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	Porrusalda Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Purrusalda Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada	Barazki-menestra (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Edateko jogurta Menestra de verduras (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Yogur bebible
Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
14 Kcal 971 HC 69 Lip 52 Prot 59	15 Kcal 678 HC 81 Lip 25 Prot 34	16 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	17	18
Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Legatza saltsa berdean (kh) Aihoria Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Merluza en salsa verde (cm) Natillas	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	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur		
21	22	23	24	25
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
28 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	29 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	30 Kcal 811 HC 126 Lip 18 Prot 39		
Garbantzua bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Makarroiak tomatearekin (kh) Hegazti-hamburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Hamburguesa de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada		
Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - 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.