# CF OTXARKOAGA DARIO

NO PESCADO

## maiatza - mayo 2025

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2** Kcal 736 HC 81<br>Lip 15 Prot 69<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Oilasko-izterra txanpinoiekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Muslo de pollo con champiñones<br>Fruta de temporada<br>**Pasta - Hegazti - Fruta**<br>Pasta - Ave - Fruta |
| **5** Kcal 948 HC 89<br>Lip 53 Prot 24<br>**Barazki-menestra**<br>**Haragi bolak piper gorriekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Menestra de verduras<br>Albondigas con pimientos rojos<br>Fruta de temporada<br>**Pasta - Arraultz - Esnekia**<br>Pasta - Huevo - Lácteo | **6** Kcal 754 HC 98<br>Lip 19 Prot 51<br>**Babarrun zuri erregosiak**<br>**Solomoa labean patatekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Alubias blancas estofadas<br>Lomo fresco al horno con patatas<br>Fruta de temporada<br>**Barazki - Hegazti - Jogurta**<br>Verdura - Ave - Yogur | **7** Kcal 703 HC 78<br>Lip 33 Prot 25<br>**Hegazti-zopa fideoekin**<br>**Patata tortila labean entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Zopa - Arraultz - Fruta**<br>Sopa - Huevo - Fruta | **8** Kcal 806 HC 78<br>Lip 39 Prot 36<br>**Porrusalda krema**<br>**Txahal-xerra entsaladarekin**<br>**Esnea**<br>Crema de purrusalda<br>Filete de ternera con ensalada<br>Leche<br>**Pasta - Haragi - Esnekia**<br>Pasta - Carne - Lácteo | **9** Kcal 899 HC 163<br>Lip 16 Prot 29<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Barazki-paella**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Paella vegetal<br>Fruta de temporada<br>**Barazki - Hegazti - Jogurta**<br>Verdura - Ave - Yogur |
| **12** Kcal 703 HC 90<br>Lip 17 Prot 51<br>**Garbantzuak bertako barazkiekin**<br>**Indioilar gisatua barazki saltsan**<br>**Sasoiko fruta**<br>Garbanzos con verduras locales<br>Pavo guisado en salsa de verduras<br>Fruta de temporada<br>**Arroza - Haragi - Jogurta**<br>Arroz - Carne - Yogur | **13** Kcal 855 HC 95<br>Lip 32 Prot 47<br>**Patatak errioxar erara**<br>**Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Patatas a la riojana<br>Guisado de ternera con zanahoria y champiñon<br>Fruta de temporada<br>**Zopa - Barazki - Jogurta**<br>Sopa - Verdura - Yogur | **14** Kcal 921 HC 116<br>Lip 39 Prot 28<br>**Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Patata tortila labean entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Entsalada - Arraultz - Jogurta**<br>Ensalada - Huevo - Yogur | **15** Kcal 781 HC 87<br>Lip 37 Prot 24<br>**Porru eta ziazerba-krema**<br>**Solomo ontzutua entsaladarekin**<br>**Gazta txikia eta irasagarra**<br>Crema de puerros y espinacas<br>Lomo adobado con ensalada<br>Quesito con membrillo<br>**Entsalada - Barazki - Fruta**<br>Ensalada - Verdura - Fruta | **16** Kcal 903 HC 105<br>Lip 28 Prot 63<br>**Makarroiak bolognesa**<br>**Oilasko-izterra patatekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Macarrones bolognesa<br>Muslo de pollo con patatas<br>Fruta de temporada<br>**Barazki - Haragi - Fruta**<br>Verdura - Carne - Fruta |
| **19** Kcal 915 HC 117<br>Lip 33 Prot 42<br>**Haragi-paella**<br>**Txerri-giarra labean entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Pasta - Barazki - Jogurta**<br>Pasta - Verdura - Yogur | **20** Kcal 813 HC 93<br>Lip 24 Prot 55<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Txahal-gisatua txanpinoiekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Guisado de ternera con champiñones<br>Fruta de temporada<br>**Barazki - Hegazti - Jogurta**<br>Verdura - Ave - Yogur | **21** Kcal 642 HC 75<br>Lip 17 Prot 45<br>**Lekak patatekin**<br>**Indioilar gisatua piper gorriekin**<br>**Edateko jogurta**<br>Vainas con patatas<br>Pavo guisado con pimientos rojos<br>Yogur bebible<br>**Arroza - Hegazti - Jogurta**<br>Arroz - Ave - Yogur | **22** Kcal 959 HC 113<br>Lip 44 Prot 29<br>**Garbantzuak barazkiekin**<br>**Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Zopa - Arraultz - Jogurta**<br>Sopa - Huevo - Yogur | **23** Kcal 883 HC 86<br>Lip 50 Prot 23<br>**Barazki-krema**<br>**Hanburgesa entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Crema de verduras<br>Hamburguesa con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Patata - Hegazti - Jogurta**<br>Patata - Ave - Yogur |
| **26** Kcal 852 HC 107<br>Lip 29 Prot 39<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo freskoa entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo fresco con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Krema - Haragi - Jogurta**<br>Crema - Carne - Yogur | **27** Kcal 812 HC 84<br>Lip 28 Prot 54<br>**Bertako barazki-krema**<br>**Oilasko-izterra txanpinoiekin**<br>**Flana**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con champiñones<br>Flan<br>**Barazki - Hegazti - Jogurta**<br>Verdura - Ave - Yogur | **28** Kcal 810 HC 105<br>Lip 31 Prot 31<br>**Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Patata tortila labean entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Barazki - Arraina - Esnekia**<br>Verdura - Pescado - Lácteo | **29** Kcal 752 HC 105<br>Lip 17 Prot 48<br>**Makarroi integralak tomatekin**<br>**Indioilar bularkia entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Macarrones integrales con tomate<br>Pechuga de pavo con ensalada<br>Fruta de temporada<br>**Zopa - Arraultz - Fruta**<br>Sopa - Huevo - Fruta | **30** Kcal 742 HC 84<br>Lip 31 Prot 35<br>**Porrusalda**<br>**100% behi-hanburgesa jardinera erara**<br>**Sasoiko fruta**<br>Purrusalda<br>Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera<br>Fruta de temporada<br>**Patata - Arraina - Jogurta**<br>Patata - 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.