




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b> Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38	<b>2</b> Kcal 733 HC 135 Lip 15 Prot 22	<b>3</b> Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	<b>4</b> Kcal 751 HC 140 Lip 12 Prot 21	
<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales <b>Merluza en salsa marinera</b> Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Gazta txikia</b> Patatas guisadas (gg) Macarrones con tomate Quesitos	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Lekak patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) <b>Vainas con patatas</b> Fruta de temporada	
<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	
<b>7</b> Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	<b>8</b> Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34	<b>9</b> Kcal 677 HC 87 Lip 23 Prot 34	<b>10</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>11</b> Kcal 791 HC 88 Lip 31 Prot 40
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Izokina errioxar erara (kh)</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Salmon a la riojana (cm) Yogur	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) <b>Paella vegetal (cm)</b> Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Menestra de verduras (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Yogur bebible
<b>Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta</b> Arroz - Prot. Vegetal - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Entsalada - Patata - Fruta</b> Ensalada - Patata - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>14</b> Kcal 623 HC 110 Lip 8 Prot 30	<b>15</b> Kcal 678 HC 81 Lip 25 Prot 34	<b>16</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de fideos (gg) Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	<b>Porrue eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Legatza saltsa berdean (kh)</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Merluza en salsa verde (cm) Natillas	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada <b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA
<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
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
<b>28</b> Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	<b>29</b> Kcal 725 HC 138 Lip 13 Prot 20	<b>30</b> Kcal 906 HC 131 Lip 30 Prot 28		
<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras <b>Paella vegetal</b> Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) <b>Tortilla paisana con ensalada</b> Fruta de temporada		
<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta		

 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.