



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	767	HC	92	<b>4</b>	Kcal	739	HC	82	<b>5</b>	Kcal	638	HC	75	<b>6</b>	Kcal	865	HC	166	<b>7</b>	Kcal	702	HC	62
	Lip	23	Prot	48		Lip	37	Prot	21		Lip	25	Prot	32		Lip	12	Prot	31		Lip	32	Prot	38
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					<b>Porrusalda</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada					<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada					<b>Lekak patatekin</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Quesito con membrillo				
<b>Arroza - Arrautz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur					<b>Entsalada - Barazki - Esnekia</b> Ensalada - Verdura - Lácteo					<b>Krema - Prot. Vegetala - Fruta</b> Crema - Prot. Vegetal - Fruta					<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo					<b>Zopa - Barazki - Fruta</b> Sopa - Verdura - Fruta				
<b>10</b>	Kcal	712	HC	127	<b>11</b>	Kcal	685	HC	90	<b>12</b>	Kcal	724	HC	138	<b>13</b>	Kcal	792	HC	104	<b>14</b>	Kcal	829	HC	103
	Lip	14	Prot	24		Lip	28	Prot	21		Lip	5	Prot	31		Lip	28	Prot	33		Lip	34	Prot	31
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Macarrones con tomate Yogur					<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Patatas guisadas (gg)</b> Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada					<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta					<b>Entsalada - Barazki - Esnekia</b> Ensalada - Verdura - Lácteo					<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta					<b>Entsalada - Barazki - Fruta</b> Ensalada - Verdura - Fruta					<b>Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta</b> Sopa - Prot. Vegetal - Yogur				
<b>17</b>	Kcal	858	HC	139	<b>18</b>	Kcal	706	HC	69	<b>19</b>	Kcal	703	HC	92	<b>20</b>	Kcal	750	HC	116	<b>21</b>	Kcal	799	HC	114
	Lip	30	Prot	20		Lip	32	Prot	37		Lip	17	Prot	46		Lip	19	Prot	32		Lip	29	Prot	24
<b>Barazki-paella</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Paella vegetal</b> Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur					<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Izokina errioxar erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Salmon a la riojana Fruta de temporada					<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) <b>Garbanzos con verduras locales</b> Fruta de temporada					<b>Makarroi integralak tomatekin (kh)</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				
<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo					<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta					<b>Entsalada - Arrautz - Esnekia</b> Ensalada - Huevo - Lácteo					<b>Patata - Barazki - Jogurta</b> Patata - Verdura - Yogur					<b>Pasta - Barazki - Fruta</b> Pasta - Verdura - Fruta				
<b>24</b>	Kcal	767	HC	92	<b>25</b>	Kcal	781	HC	76	<b>26</b>	Kcal	736	HC	131	<b>27</b>	Kcal	763	HC	97	<b>28</b>	Kcal	891	HC	113
	Lip	23	Prot	48		Lip	35	Prot	42		Lip	17	Prot	21		Lip	24	Prot	44		Lip	38	Prot	27
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Esnea</b> Crema de verduras locales <b>Paella vegetal</b> Leche					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				
<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo					<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur					<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur					<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur				
<b>31</b>	Kcal	708	HC	91																				
	Lip	30	Prot	21																				
<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada																								
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur																								

 Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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