



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 798 HC 117 Lip 20 Prot 40  <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Abadira marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Espirales con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada  <b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur
<b>4</b> Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30   <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 752 HC 122 Lip 24 Prot 32  <b>Haragi-paella</b> <b>Bakailaoa labea piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46   <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>7</b> Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35   <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>8</b> Kcal 661 HC 85 Lip 23 Prot 30   <b>Porrusalda</b> <b>Ondarroako legatz FRESKOA</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda <b>Merluza FRESCA de Ondarroa</b> Fruta de temporada
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>11</b> Kcal 755 HC 80 Lip 23 Prot 59   <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-izterra landako salteatuarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con salteado campestre Natillas	 <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Abadira arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 <b>Hegazt-zopa fideo integralekin</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>18</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43   <b>Lekak patatekin</b> <b>Txerri-giarra labea jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti-hanburgesa patata frijituarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias blancas San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Legatza labea maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con tomate Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>25</b> Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	<b>26</b> Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41	<b>27</b> Kcal 801 HC 106 Lip 26 Prot 41	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda crema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones italiana Salmon meniere Fruta de temporada	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - 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.