



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
4 Kcal 829 HC 101 Lip 25 Prot 54 Dilista erregosiak Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	6	7 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35 Haragi-paella Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Paella de carne Medallon de salmon en salsa verde Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	8
11 Kcal 911 HC 127 Lip 31 Prot 35 Dilistak arrozarekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	12 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31 Makarroiak italiar erara Legatza labean maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada Crema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	13 Kcal 752 HC 71 Lip 27 Prot 58 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Yogur Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	14 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	15 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazt-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
18 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	19 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Barraskiloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	20 Kcal 752 HC 95 Lip 20 Prot 52 Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	21 Kcal 684 HC 89 Lip 31 Prot 15 Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	22 Kcal 850 HC 146 Lip 18 Prot 32 Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza meniere erara Postre berezia Arroz integral con verduras locales Merluza meniere Postre especial Crema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
25	26 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada Crema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	27 Kcal 729 HC 109 Lip 19 Prot 35 Makarroiak italiar erara Legatza errioxar erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza a la riojana Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	28 Kcal 754 HC 77 Lip 23 Prot 62 Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	29 Kcal 892 HC 90 Lip 45 Prot 35 Brokolia patatekin Albondigak barazki-saltsan Jogurra Brocoli con patatas Albondigas en salsa de verduras Yogur Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - 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.