



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	5 Kcal 782 HC 120 Lip 24 Prot 41	6 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	7 Kcal 589 HC 78 Lip 13 Prot 43	8 Kcal 896 HC 104 Lip 34 Prot 46
Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia kalabazarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Flana Garbanzos estofados Tilapia a la romana con ensalada Flan
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
11 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	12 Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52	13 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55	14 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	15 Kcal 766 HC 87 Lip 28 Prot 45
Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Txahal-xerra plantxan jardinera erara Esnekia Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha a la jardinera Lacteo
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta
18 Kcal 651 HC 80 Lip 27 Prot 32	19 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	20 Kcal 867 HC 106 Lip 38 Prot 30	21 Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36	22 Kcal 669 HC 102 Lip 16 Prot 37
Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Merluza a la riojana Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Gazta txikia Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Quesitos
Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
25 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	26 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	27 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	28 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42	29 Kcal 996 HC 106 Lip 47 Prot 40
Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Edateko jogurta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Yogur bebible
Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - 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 baxe.

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.

